

578

पाठ-संग्रह



भगवान श्रीविष्णु

हरे कृष्णा! हरे कृष्णा!! हरे कृष्णा!!!
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय, श्री कृष्णाए नमो नमः

पाठ-संग्रह

गीता माता की जय

शारदा पुस्तकालय

(संज्ञायना शा. दा. के. द्र.)

क्रमांक

578

स्वामी कुमार जी गीता सतसंग आश्रम,
मुठ्ठी फेज़-2, जम्मू।

श्री भगवद्गीता का महत्त्व:-

1. तुम मेरे माता तुम ही मेरे पिता बंधु सखा तुम ईश।
तुम ही विद्या तुम धन मेरा सब कुछ तुम जगदीश॥
2. गीता शास्त्र पुण्यमय जो जन पढे पढाये।
भय शोक आदि रीत हो विष्णु पद सो पावे॥
3. गीता को जो नित्य पढे करे प्राणायाम।
उसके पूर्व जन्म के नाशे पाप तामाम॥
4. देह मल नाशहित जीव दिन दिन करे स्नान।
जगमल नाशहित तूँ गीता जल को जान॥

अर्थ :-

1. हे परमात्मा तुम मेरे माता और तुम ही मेरे पिता हो, हे जगदीशः मेरी विद्या और धन आदि भी सब कुछ तुम ही हो।
2. जो पुरुष इस परम् पवित्र गीता शास्त्र को पढ़ता पढ़ाता है। वह भय और शोक को छूटकर विष्णु पद पाता है।
3. जो पुरुष नित्य गीता पाठ करे और प्राणायाम का साधन करे उसके पहले जन्मों के सब पाप नष्ट हो जाते हैं।
4. शरीर के मैल को मिटाने के लिए जैसे मनुष्य प्रतिदिन स्नान करता है ऐसे ही जगत् का मैल धोने के लिए प्रतिदिन गीता रूपी जल से स्नान करना चाहिए। अर्थात् गीता जी को अच्छे तरह पढ़ना

चाहिए, क्योंकि गीता जी विष्णु भगवान के मुख कमल से निकली है। इस गीता रूपी गंगाजल को पीने से आवागमण का नाश होता है। भगवान कृष्ण कहते हैं “कर्म करो फल न माँगो, करुक्षेत्र से न भागो।” यही कर्तव्य कर्म ही भगवान की पूजा है। यही है गीता का ज्ञान। कर्म करो और फल देगा भगवान, यही है गीता का ज्ञान।

गीता जी का नारा :-

सब लोगो के दुःख दूर हो, सब लोगों का भला हो, सब लोगों को सद्बुद्धि मिले, सब लोग सब तरह खुश रहे। दुर्जन सज्जन बन जावे। सज्जन शांति प्राप्त करे। शांत लोग बंधनमुक्त हो और मुक्त लोग दूसरों को मुक्त करें।

अर्थात्:- हे साधू, ऐसा कौन सा श्रेष्ठ कलश रहित उपाधि और भ्रम से रहित पद है जहाँ कुछ शोक नहीं। जिस तरह रसी से बंधे हुए पुशों दूसरे के वश में हो जाते हैं। उसी तरह वासना रूपी बंधन से बंधे हुए और आशा रूपी फाँसी से झुकड़े हुए इस लोक के बंधन में पड़ जाते हैं। इस का उपाय है भगवदगीता पर विश्वास करना और अमल करना।

प्रातः काल

1. प्रातः काल ब्राह्मी मुहूर्त में नींद से उठते ही, दोनो हाथों की हथेलियों को देखते हुए पढ़ें:

“कराग्रे वसते लक्ष्मीः कर मध्ये सरस्वती। करमूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते कर दर्शनम्।”

2. बिस्तरे से उठने पर यह श्लोक पढ़ें:

“समुद्र वसने देवि पर्वतस्तनं मण्डिते। विष्णु पत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्शम् क्षमस्व मे।”

3. शौच आदि से निवृत्त होकर बायां पैर धोते हुए पढ़ें:

“नमोस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये सहस्रपादाक्षि शिरोरु बाहवे। सहस्र नाम्ने पुरुषाय शाश्वते, सहस्र कोटियुगधारिणे नमः।”

4. दायां पैर धोते हुए पढ़ें:

“ॐ नमः कमलनाभाय नमस्ते जल शायिने। नमस्ते केशवानन्त वासुदेव नमोस्तुते।”

5. मुँह धोते हुए पढ़ें:—

“गंगा, प्रयाग, गयनै मिष पुष्करादि तीर्थानि, यानि भुवि सन्ति हरिप्रसादात् आयान्तु ताति करपद्मपुटे मदीये प्रक्षालयन्तु वदनस्य निशाकलंकम्। तीर्थे स्नेयं तीर्थमेव समानानां भवति मा नः शंस्यो अरुरुषो धूर्ति प्राणङ् मर्त्यस्य रक्षाणो ब्रह्मणश्चैव ॥”

6. इसके उपरान्त स्नान (नहाना) और स्नान के पश्चात् अपने माता पिता को नमस्कार करना और

पूजा कमरे में भगवान जी की तरफ मुख करके आसान लेना।

7. आसन लेने के उपरान्त महागायत्री धोना (थाली और पानी के गढ़े का इंतज़ाम पूर्व ही कर लेना)। तीन बार गायत्री मंत्र का उच्चारण करते हुए महागायत्री सूत्र को धोये “ॐ गायत्रयै नमः ॐ भूभूर्वः स्वः तत्सद्वितुरवरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि विधो योनः प्रचोदयात्।”

8. महागायत्री फिर से धारण करते हुए पढ़े:

“यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत सहजं पुरस्तात् आयुष्म अग्र्य प्रतिमुन्य शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलम् असतु तेजः। यज्ञोपवीतम् असि यज्ञस्यत्वा - उपवीतेन् उपनहामि।”

9. इसके बाद शिखा को गायत्री मंत्र तीन बार पढ़ते हुए धोये।

10. **संध्या:-**

1) आचमन मंत्र:

“ॐ शन्नो देवीरयिष्टय आपो भवन्तु पीतये शंयोर-अयिस्त्रवन्तुनः।”

इस मंत्र का उच्चारण दाये हाथ में पानी लेकर करे। तत्पश्चात् गायत्री महामंत्र का भी उच्चारण करे और पानी पी लें। पश्चात् हाथ धो लीजिये।

2) पात्र में से बायें हाथ में जल लेकर दाहिने हाथ की मध्यम ओर अनामिका अंगुलियों से स्पर्श करेके

प्रथम दक्षिण और पश्चात् वामपार्व में निम्न मंत्र से स्पर्श करे।

“ॐ वाक् वाक्। ॐ प्राणः प्राणः।

ॐ चक्षुश्चक्षुः। ॐ श्रोत्रं श्रोत्रम्।

ॐ नाभिः। ॐ हृदयम्। ॐ कण्ठः।

ॐ शिरः। ॐ बाहुभ्यां यशोवलम्।

ॐ करतलकरपृष्ठे।”

इन मंत्रों से ईश्वर की प्रार्थना पूर्वक क्रमशः मुख, नासिका, नेत्र, कान, नाभि, हृदय, कंठ, सिर, भुजाएँ, मूख, सकंठ और दोनों हाथों के ऊपर तले स्पर्श करे। इसका अभिप्राय यह है कि ईश्वर की कृपा से ज्ञान इंद्रि और कर्म इंद्रि यश और बल से युक्त हो।

3) फिर हाथ से जल लेकर इन्हीं दो उंगुलियों से नेत्र आदि अंगों पर जल छिड़के यह मंत्र पढ़े:

“ॐ भूः पुनातु शिरमि। ॐ भुव पुनातु नेत्रयो ॐ स्वः पुनातु कण्ठे। ॐ महः पुनातु हृदये। ॐ जनः पुनातु नाभ्याम् ॐ पुनातु पादयोः ॐ सत्यम् पुनातु पुनरिशरसि, ॐ स्वं ब्रह्मा पुनातु।”

प्राणो से प्रिय परमात्मा सिर को पवित्र करे। दुःख विनाशक परमात्मा नेत्रों को पवित्र करे। सदा आनन्दमय ओर सबको आनन्द देने वाला परमात्मा कण्ठ में पवित्रता करे। सर्वजगत पालन परमात्मा नाभि को पवित्र करे पैरो का पवित्र करे। सत्य रूप भगवान

पुनः सिर में पवित्रता करें। सर्वव्यापक भगवान परमात्मा शरीर के सब अंगों में पवित्रता करें।

4) प्राणायाम मंत्र:-

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः
ॐ सत्यम् ॐ तत्सर्वित्वरेण्यं भर्गो धीमहि धियो यो नः
प्रचोदयात्। आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भवः स्वरोम्।

अर्थ :- परमपति परमात्मा आप प्राणों से प्रिय द्वख विनाशक, सुख प्रदाता: आनन्दमय, आनन्दाता जगतकर्त्ता, दुष्टदलन, सदा एक रस, अखंड अविनाशी और अपरिवर्तनशील हो।

इस प्रकार ईश्वर के गुणों को स्मरण करते हुए उसमें अपने आप को मग्न करके अत्यंत आनन्दित होना चाहिए।

5) तत्पश्चात् सृष्टिकर्त्ता परमेश्वर और सृष्टिक्रम का विचार नीचे लिखे मंत्रों से करें।

‘ॐ ऋतव्ये सत्यञ्चा भीद्धान्तपसोध्ये जायत। ततो रात्र्येजात् ततेः समुद्रो श्रर्णवः। समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो श्रजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्यचिन्द्रमसी धाता यथापूर्वमकल्पयत्। दिर्वञ्च प्रथिवीञ्चा त्तरिक्षमथे स्वः।’

अर्थ :- सर्वत्र प्रकाशमान ईश्वर के अनन्त सामर्थ्य से वेद विद्या और त्रिगुणात्मक प्रकृति उत्पन्न हुई। इसी परमात्मा के सामर्थ्य से प्रलय उत्पन्न विभाग, दिन, रात, क्षण, मूहुर्त्त आदि को रचा।

सब जगत् को धारण और पोषण करने वाले परमात्मा ने जैसे पूर्व कल्प में सूर्य और चन्द्र रचे वैसे ही इस कल्प में भी रचे है। ठीक उसी प्रकार द्युलोक, पृथ्वीलोक, अंतरिक्ष और आकाश में जितने लोक हैं उनका निर्माण भी पूर्वकल्प के अनुसार ही किया है।

6) 'ॐ शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये शंयोरभि सरवन्तु नः।'।

इस मंत्र से पुनः तीन आचमन करें। तदनन्तर गायत्री मंत्रों के अर्थ पूर्वक परमेश्वर की स्तुति अर्थात् परमेश्वर के गुण, उपकार का ध्यान, तत पश्चात् प्रार्थना करें।

7) निम्न मंत्रों को पढ़ते जाना और अपने मन से चारों ओर बाहर भीतर परमरात्मा को पूर्ण जानकर निर्भय, निश्चयक, उत्साही, आनन्दित तथा पुरुषार्थी रहना।

'ॐ प्रची दिगग्निरधिपतियसितो रक्षितादित्या इषवः। तेभ्यो तमोधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो तम इषुभ्यो नमः एभ्यो अस्तु। योऽशस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।'।

दक्षिणा दिगिन्द्रोधिप तति स्तिरश्चराजी रक्षिता पितर इषवः। तेभ्यो नमोधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो असतु। योऽशस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।'।

प्रतीची दिग्वरुणोधिपतिः स्वजी रक्षिता शनिरिषधः। तेभ्यो नमोधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नमः इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽशस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।

उदीची दिक् सोमाडधिपतिः स्वजो रक्षिता शनिरिषधः
तेभ्यो नमो धिपतिभ्यो नमोरक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो
अस्तु। योशस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।

ॐ ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माधग्रीवो रक्षिता वीर्य
इषवः। तेभ्यो नमोधिप ति भ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम
एभ्यो अस्तु। योशस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।

ऊर्वादिग् बृहस्पतिरधिपतिः शिवत्रो रक्षिता वर्षाभिषवः।
तेभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम द्विषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योइस्मान्
द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।'

अर्थ:- पूर्वदिशा या सामने की ओर ज्ञानस्वरूप परमात्मा
सब जगत् का स्वामी है। वह बंधन रहित भगवान सब
ओर से रक्षा करता है। सूर्य की किरणे उसके बाण
अर्थात् रक्षा के साधन है। उन सबके गुणों के अधिपति
ईश्वर के गुणों को हम लोग बारम्बार नमस्कार करते
है। जो ईश्वर के गुण और ईश्वर के रचे पदार्थ जगत्
की रक्षा करने वाले है और पापियों को बाणों के स्मान
पीड़ा देने वाला है उनको हमारा नमस्कार हो। जो
अज्ञान से हमारा द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष
करते है उन सबकी बुराई को उन बाण रूपी मुख के
बीच में दुग्ध कर देते है।

... दक्षिण दिशा में सम्पूर्ण ऐश्वर्यवुक्त परमात्मा
सब जगत् का स्वामी है। कीट पतंग, वृश्चिक आदि
से वह परमेश्वर रक्षा करने वाला है। ज्ञानी लोग उस

के दृष्टि के बाण लक्ष्य है। उन सबके... इत्यादि पूर्ववर्त।

... पश्चिम दिशा में वरुण सबसे उत्तम परमेश्वर सबका राजा है। यह बड़े बड़े अजगर सर्पादि विषधर प्राणियों से रक्षा करने वाला है। पृथ्वीव्यादि पदार्थ उसके बाण में सहस्र है अर्थात् श्रेष्ठों की रक्ष और दृष्टों की ताडना से निमत्त है। उन सबके... इत्यादि पूर्ववर्त।

... उत्तर दिशा में सोम शान्त्यादि गुणों से आनन्द प्रदान करने वाला जगदीश्वर सब जगत् का राजा है। वह अजन्मा है। और अच्छी प्रकार से रखा करता है। नाना प्रकार की वनस्पतियाँ उसके बाण सदृश है। उन सबके इत्यादि पूर्ववर्त।

ऊपर की दिशा में ब्रह्मस्पति, वाणी, वेदशास्त्र और आकाश आदि बड़ी शक्तियों का स्वामी सबका आदि—दाता है। वृष्टि उसके बाण रूप अर्थात् रक्षा का साधन हैं उन सबके इत्यादि पूर्ववर्त।

8) अब परमात्मा का उपस्थान अर्थात् परमेश्वर के निकट में और मेरे निकट परमात्मा है ऐसी बुद्धि करके

‘ॐ उद्वयं तमसस्पति स्वः पश्यन्त उत्तरम देवं देवत्रा

सूर्यमग्नम् ज्यासेतिरुतत।

अर्थ:- हे परमेश्वर। आप अंधकार से पृथक् प्रकाशस्वरूप है। आप प्रलय के पश्चात् भी सदा विद्यमान रहते हैं।

आप प्रकाशकों के प्रकाशक, चराचर के आत्म और ज्ञान स्वरूप है। आपको सर्व श्रेष्ठ जानकर श्रद्धापूर्वक हम आपकी शरण में आये हैं। नाथ अब हमारी रक्षा कीजिए।

‘उदुत्यं जातवेदसं देवम् वहन्ति केतवः हरी विश्वायः सूर्यमा’

अर्थ:- वेद की श्रुति और जगत् के नाना पदार्थ, झण्डों के समान दिव्यगुणयुक्त सर्व प्रकाशक, चराचर के आत्मा, वेद प्रकाशक भगवान को विश्वेश्वर की प्राप्ति के लिए उतम रीति से जानते और प्राप्त कराते हैं।

‘चित्रम् देवानामुदगादनीदं चक्षुर्भिन्नस्य वरुण स्याग्नेः। आ प्राद्यावपृथ्वी। अन्तरिक्षु सूर्य जगत्स्तस्थुषश्च स्वाहा।’

अर्थ:- जो सब देवों में श्रेष्ठ और बलवान है, जो सूर्यलोक, प्राण, अपान और अग्नि का भी प्रकाशक है, जो दिव्यलोक अन्तरिक्ष और पृथ्वी लोक में व्यापक है, जो जड़ और चेतन जगत् का आत्मा (जीवन) है, वह चराचर जगत् के प्रकाशक परमात्मा हमारे हृदयों में सदा प्रकाशित रहे।

‘तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्चहुक्रमुच्चत्। पश्येमशयदः शतं, जीतेम शरदः शतश्रुपायाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्थाम शरदः शत अयश्च शतत्।’

अर्थ:- उस सबके द्रष्टा, धार्मिक विद्ववानों के परमहितकारक, सृष्टि से पूर्व, पश्चात् और मध्य में

सत्यस्वरूप से विद्यमान रहने वाला और सब जगदुत्पादक ब्रह्मा को सौ वर्ष तक देखे। उसके सहारे से सौ वर्ष तक जीये। सौ वर्ष तक उसका ही गुण गान करें। उसी ब्रह्मा का सौ वर्ष तक उपदेश करें। उसी की कृपा से सौ वर्ष तक किसी के आधीन न रहे। उसी ईश्वर की आज्ञापालन और कृपा से सौ वर्ष के उपरान्त भी हम लोग देखे, जीवें, सुनें, सुनावे और स्वतन्त्र रहें।

9) गायत्री महा मंत्र उच्चारण:-

“ॐ भूभूर्वः स्वः तत्सतिरवरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि विधो योनः प्रचोदयात्।”

अर्थ:- सच्चिदानन्द, सकल, जगदुत्पादक, प्रकाशकों से प्रकाशक, परमात्मा के सर्वश्रेष्ठ, पापनाशक तेज का हम ध्यान करते हैं। वह परमेश्वर हमारी बुद्धि और कर्मों को उत्तम प्रेरणा करें।

10) ‘हे ईश्वर दयानिधे भवत्कृपयानेन जपोयासनादिकर्मणा धमार्यकानमभो क्षणैर्लभ्यः सिद्धिर्भवेत्।’

नमस्कार मंत्र:-

‘ॐ नमः शम्भवाय च मयो भवाय मयस्कराय च नमः शंकराय च नमः शिवाय च शिवतराय च।’

अर्थ:- जो सुख स्वरूप और संसार के उत्तम सुखों को देने वाला, कल्याण का कर्त्ता, मोक्षरूप और धर्म के कामों को ही करने वाला, अपने भक्तों को धर्म के

कामों से युक्त करने वाला, अत्यन्त और धार्मिक मनुष्यों को मोक्ष देने वाला है उसको हमारा बारम्बार नमस्कार हो।

11) 'ॐ अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा'

ॐ अमृतापिधनमसि स्वाहा:

ॐ सत्यं यथः श्रीर्मायि श्रीः श्रयतां स्वाहा।'

इससे तीसरा आचमन करके तत्पश्चात् जल लेकर नीचे लिखे मंत्रों से अंगों को स्पर्श करें।

12) अंगस्पर्शमंत्रों :-

ॐ वाङ्म आस्येस्तु - इस मंत्र से मुख पर स्पर्श करें।

ॐ नसोर्मे प्राणोस्तु - इस मंत्र से नासिका के दोनों छिन

ॐ अक्ष्णोर्भे चक्षुरस्तु - इस मंत्र से दोनों आँख

ॐ कर्णयोर्भे श्रोत्रमस्तु - इस मंत्र से दोनों कान

ॐ बाहोर्भे बलमस्तु - इस मंत्र से दोनों बाहु

ॐ ऊर्वोर्भे ओजोस्तु - इस मंत्र से दोनों जंघा और

ॐ अरिष्टानि मेङ्गननि तनूस्तन्वा में सह सन्तु।

इस मंत्र से दाहिने हाथ में जल स्पर्श करके माजन करना।

तत्पश्चात् आप भगवान जी की आरती कीजिए।

अंततः आप तरपण अर्थात् संकल्प कीजिए।

मन से — स्मरण

वाणी से — जप

कण्ठ से — कीर्तन

आरती

1. प्राणायाम :-

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ
सत्यम् ॐ तत्सर्वित्वरेण्यं भर्गो धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।
आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भवः स्वरोम्।

2. अब हाथ जोड के देवों का स्मरण करना।

1. शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत्सर्वविघ्नो पशान्तये॥
2. अभिप्रेतार्थं सिद्ध्यर्थं पूजितो यः सुरैर-अपि।
सर्वविघ्नचिच्छदे तस्मै श्री गणाधिपतये नमः॥
3. गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्साक्षात्तन्महेश्वरः।
गुरुर - एवं जगत् - सर्व तस्मै श्रीगुरुवे नमः॥
4. अखण्ड मण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरुवे नमः॥
3. हेमजा सुतम् भजे गणेशं ईश नन्दनम्।
एकदन्त वक्रतुण्ड नाग यज्ञ सूत्रकम्॥
रक्त गात्र धूम्र नेत्र शुक्ल वस्त्र मण्डितम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्॥
पाशपाणि चक्रपाणि मूषकाधि रोहिणम्।
अग्निकोटि सूर्य ज्योति वज्रकोटि पर्वतम्॥
चित्रमाल भक्तिजाल बालचंद्र शोभितम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्॥

विश्ववीर्य विश्वसुर्य विश्वकर्म निर्मलम्।
विश्वहर्ता विश्वकर्ता यत्र-तत्र पूजितम्।
चतुर्मुखम् चतुर्भुजम् सेवतम् चतुर्युगम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्॥

भूतभव्य हव्यकव्य भूर्भो भार्गव वन्दितम्।
देव वह्नि कालज्जाल लोकपाल वन्दितम्।
पूर्णब्रह्मा सूर्यवर्ण पौरुषम् पुरान्तकम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्॥

ऋद्धि बुद्धि अष्टसिद्धि नव निधानदायकम्।
यज्ञकर्म सर्व धर्म^{सर्व}वर्ण अर्चितम्।
भूत धूत दुष्ट मुष्ट दान्वै सर्दाचितम्।

कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्॥

हर्ष रूप वर्ष^{रूप}पुरुष रूप वन्दितम्।
शीर्षकर्ण रक्त वर्ण रक्त चन्दन लीपितम्।
योग इष्ट योग सृष्ट योग दृष्टि दायकम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्॥

नमोस्तुते सदाशिवम् नमोस्तुते गजाननम्।
कल्पवृक्ष भक्त रक्ष नमोस्तुते गजाननम्॥



4.

जय गणेश जय गणेश जय गणेश देवा।
माता जाकी पार्वती पिता महा देवा।
एकदंत दयावंत चार भुजा धारी।
मस्तक सिंदूर सोहे मूसे की सवारी।
जय गणेश जय गणेश जय गणेश देवा।
अंधन को आँख दे कोढ़न को काया।
बांझन को पुत्र दे निर्धन को माया।
जय गणेश जय गणेश जय गणेश देवा।
हार चढ़े फूल चढ़े और चढ़े मेवा।
लड्डु अन को भाग लगे, संत करे सेवा।
जय गणेश जय गणेश जय गणेश देवा।

5.

रघुपति राघव राजा राम। पतित पावन सीता राम।
सीता राम सीता राम। भजमन प्यारे राधेश्याम।
रघुपति साधव राजा राम॥
जल में राम थल में राम। सारे जग में राम ही राम।
रघुपति साधव राजा राम॥
जय रघुनंदन जय गणेश्याम् जानकी बल्लभ सीताराम।
रघुपति साधव राजा राम॥

6.

शिव हर शंकर गौरी श्याम, वन्दे गंगा धारणी श्याम।
शिव रुद्र पुष्पति विश्वानाथ, कर हर काशी पूर्णनाथ। भज
अपार लोचन, परमानंदा नीलकंठा त्वं शरणम्। शिव असुर
निकंजन भव दुःख भंजन सेवक के प्रतिपाला। भव
आवागमन मिटा दो शंकर भज शिव बारम्बार। शिव हर
शंकर गोरीश्याम्। ॐ हर हर सदा सदा शिवश्याम्।

7. दो बार पढ़ये :-

सर्व मङ्गल मङ्गल्ये, शिवे सर्वार्थ साधिके,
शरण्ये त्रयम्बके, गौरि नारायणि नमोऽस्तुते।

8. श्री इन्द्र उवाच :-

इन्द्राक्षी नामसा देवी दैवतैः समुदाहृता। गौरी शाकम्भरी देवी
दुर्गानाम्नोति विश्रुता। कात्यायनी महादेवी चन्द्रघण्टा महातपा।
गायत्री सा च सावित्री ब्रह्माणी ब्रह्माविदिनी। नारायणी भद्रकाली
रूद्राणी कृष्णपिंगला। अग्निज्वाला रौद्रमुखी कालरात्रि
तपस्विनी। मेधश्यामा सहस्राक्षी विष्णुमाया जलदेरी। महोदरी
मुक्तकेशी धोररूपा महाबला। आनन्दा भद्रजानन्दा रोगहर्त्री
शिवप्रिया। शिवदूती कराली च प्रत्यक्षा परमेश्वरी। इंद्राणी
चंद्ररूपा च इन्द्र शक्ति परायणा। महिषासुर संहर्त्री चामुण्डा
गर्भदेवता। वारही नारसिंही च दीमा भैरव नादिनी। श्रुतिस्मृति
धृतिमेधा। विद्या लक्ष्मीः सरस्वती। आनंदा विजया पूर्णा मनस्तोषा

पराजिता। भवानी पार्वती दुर्गा हैमवत्यम्बिका शिवा शिवा
भवानी रूद्राणी शंकरार्धशरीरिणी, एतै-नाम पदै दिव्यै स्तुता
शक्रेण धीमता। सर्वमंगल मंगल्ये... (२ बार)

9.

ॐ जय जगदीश हरे, स्वामी जय जगदीश हरे।
भक्त जनों के संकट क्षण में दूर करें। ॐ...
जो ध्येय फल पावे दुःख विनशे मनका।
सुख सम्पत्ति घर आवे, कष्ट मिटे तन का। ॐ...
मात पिता तुम मेरे, शरण पडों किसकी।
तुम बिन आर न दूजा, आस करूँ मैं जिसकी। ॐ...
तुम पूर्ण परमात्मा, तुम अन्तर्यामी।
पार ब्रह्मा परमेश्वर, तुम सबके स्वामी। ॐ...
तुम करुणा के सागर तुम पालनकर्ता स्वामी।
मैं मूर्ख खलकामी, कृपा करो भर्ता। ॐ...
तुम हो एक अगोचर, सबके प्राणपति।
किस विधि मिलूं दयालू, तुम को मैं कुमति। ॐ...
दीनबंधु दुःखहर्ता, आप ठाकुर मेरे।
अपने हाथ उठाआ, द्वार पड़ा मैं तेरे। ॐ...
विषय विकार मिटाओ, पाप हरो देवता।
श्रद्धा भक्ति बढ़ाओ, सनतन की सेवा। ॐ...
भक्त जनो के संकट क्षण में दूर करें।
तन मन धन सब कुछ है तेरा।

तेरा तुझको अर्पण, क्या लागे मेरा। ॐ...
श्याम सुन्दर जी की आरती, जो कोई नर गावे।
कहत शिवानन्द स्वामी, कहत हरीहर स्वामी।
मनवांछित फल पावे।
ॐ जय जगदीश हरे, स्वामी जय जगदीश हरे।
भोले भोलेनाथ हरे। जय राधा कृष्ण हरे।

10.

जय नारायण जय पुरुषोत्तम्, जय वामन कंसारे।
उद्धर माम् सुरेश-विनाशं, पति तोहं संसारे॥
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं।
माम् अनुकम्पय दीनम् नाथम् कुरु भव सागर पारम्॥०॥

जय जय देव जया सुरसूदन, जय केशव जय विष्णो।
जय लक्ष्मीमुख कमल मधुव्रत जय दशकधर जिष्णो॥
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं॥०॥

यद्यापि सकलम् अहम् कलयामि हरे, नहि किम् अपि स सत्त्वम्।
ततापि न मुच्यति मामिदम् अच्युत, पुत्रकलङ्गममत्वं।
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं॥०॥

पुनर अपि जननं पुनर अपि मरणं, पुनरपि गर्भं निवासम्।
सोढम् अलं पुनर् असिमन माधव, माम् उद्धर निजदासम्।
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं॥०॥

त्वं जननी जनकः प्रधुर-अच्युत, त्वं सुहृत् कुलमित्रम्।
त्वं शरणं शरणा-गतवत्सल, त्वं भव जलधि वहित्रं।
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं॥०॥

जनक सुतापति चरण परायण, शंकर मुनिवर गीतं।
धारय मनसि कृष्ण पुरुषोत्तम, वारय संसृति भीतिम्।
घोरं हरमम नरकरिपो, केशव कल्मषभारं॥०॥

11.

जय शिव ओंकारा, हर शिव ओंकारा, ब्रह्मा, विष्णु सदाशिव
अर्द्धांगी धारा ॐ हर हर महादेवा। एकानन, चतुरानन, पचानन
राजे। प्रभु हंसानन, गुरुडासन, वृषवाहन साजे। हरि ॐ...
दो भुज चार चतुर्भुज दस भुज अती सोहे। प्रभु ... तीनो रूपे
निरखता त्रिभुवन जन मोहे। ॐ हर...

श्वेताम्बर पीताम्बर, बाधाम्बर अंगे प्रभु...। सनकादिक
पिपलादित भूतादिक संगे। ॐ हरे...

अक्षमाला, बनमाला, रुण्डमाला धारी। प्रभु ... चंदन मृगमद
सोहे, बाले शिशुधरी। ॐ हरे...

कर मध्ये सुकमण्डल, चक्र त्रिशुल धर्ता। प्रभु...। युग कर्ता,
युग हर्ता, युग पालन कर्ता। हरि ॐ हर ...

ब्रह्मा विष्णु सदाशिव जानत अविवेका प्रभु...। प्रणवाक्षर में
सोभित यह तीनों एका। ॐ हर...

त्रिगुण, स्वामी की आरती जो कोई नर गावै। प्रभु...। कहत
शिवनंद स्वामी, मनवांछित फलपावै। हरि ॐ...

12.

हृदयस म्यॉनिस येम्य कोरमुत वास,
नेरव कृष्णस सुत्य खेलव रास ॥

कृष्ण मे हरता, कृष्ण मे कृता,
कृष्ण मे मोल, मॉज, बंध तु ब्राताह।
कृष्ण मे सोरुय येम्य सुंद छुस दास ॥
नेरव कृष्णस सुत्य खेलव रास ॥० ॥

द्वख तु दॉद्य कॅति गॅयि तिमनिय लूकन,
यिमनी राधा कृष्ण छुसृत्य।

तिमनी छु राधा कृष्णनुन पूर पूर विशवास ॥
नेरव कृष्णस सुत्य खेलव रास ॥० ॥

ब्रह्मा, विष्णु तु महेश,
तिमन ति राधा कृष्ण मनसय मंज छु।
दीवि दिवता येमिस रूजिथ छि दास ॥

नेरव कृष्णस सुत्य खेलव रास ॥० ॥

वॅति प्यठ मे तुलतम, हावतम ओलुय,
राधा कृष्णो च़ुय छुख म्योन मोल मोज।
अंधकार कासतम तु हावतम पनुन प्रकाश ॥
नेरव कृष्णस सुत्य खेलव रास ॥० ॥



13. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।
ॐ श्री कृष्णाय नमो नमः। (5 बार)
14. शिवाय नमः ॐ शिवाय नमः।
ॐ शिवाय नमः ॐ ॐ नमः शिवाय। (5 बार)
15. 'ॐ भूभूर्वः स्वः तत्सनितुरवरेण्यम् भर्गो देवस्य
धीमहि विधो योनः प्रचोदयात्।' (5 बार)
16. शरणागत् दया कर , कृपा कर, क्षमा कर,
रक्षाकर, टोठतम विष्णुरपम् दाद्यन दवाकर,
रोगन शफाकर भगवान राम राम।

17.
सत् ग्वरु वथ होव मै असलुच राज पनुनुय भावतम।
वातनॉवच्यम पूरु मंजिलस, अडुवते यिनु त्रॉवहम॥
ओन तु रेन छुस क्या खबर छम कोर कुन लगि म्योन पान।
यिथु नु रावय अनिगॅटिस मंज थफ कॅरिथ पकनॉव्यज्यम॥
यिरुविन्य छम नाव गॉमुच बोट मेय लागतम सत्ग्वरे।
तार यिमु सुत्य लगि मै सॅदरस, यी करवुन हेछनॉवतम॥
ती परुन हेछनावतम, ती वनुन हेछनावतम, ती बोलुन हेछनावतम।
सत् ग्वरु वथ होव मै असलुच राज पनुनुय भावतम।

18. सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे संतु निरामया, सर्वे भद्राणि
पश्यन्तु। माकश्चित दुःखभाग भवेत। आवहनं नैवैजानामि नैव
जानामी पूजनम् पूजां धागं नैव जानामि, क्षम्यतां परमेश्वरि,
मंत्र हीनम् क्रिया हीनम् विध्य हीनम् सुरेश्वरि ॐ उभाभ्यां,
जानुभ्याम् पाणिभ्याम् शिरसा उरसा वचसा मनसा च नमस्कार

करोमि नमः।

(आधा मिनट झुक कर नमस्कार करें।)

19.

त्वमेव माता च पिता त्वमेव।

त्वमेव बन्धु च गुरु त्वमेव।

त्वमेव विद्या द्रयनमा त्वमेव।

त्वमेव सर्वम् ॐ वासुदेवाय।

माता भवानी च पिता भवानी,

बन्धो भवानी च गुरु भवानी,

विद्या भवानी द्रविणं भवानी,

यतोयतो आ नि च ततो भवानी।

20.

गीता माता की जय, गंगा माता, गायत्री माता, गाय
माता, अपने अपने माता पिता, अपने गुरु महाराज,
बबराज महाराज, सब संतन, एकादशी माता, तुलसी
माता, सरस्वती, दुर्गा माता, जगत् माता, सनातन
धर्म, वेद व्यास भगवान गोरी शंकर (हाथ खड़ा करके
बोले) जगत पिता राधा कृष्ण भगवान की जय।
कृष्णम् वन्दे: जगत् गुरु।

हरे कृष्ण! हरे कृष्णा!! हरे कृष्णा!!!

21. ध्यान कम से कम २ मिनट करयें।

देवयज्ञे पितृश्राद्ध तथा मंगल्य संयकर्मनेय, तस्यो
नरके वासो यो कुर्यात् जीवधातनम्।

अर्थ:- देवयज्ञ पर, पितृ श्राद्ध किसी अच्छे पर्व पर जो
माँस का प्रयोग करता है उसे अवश्य नरक मिलता है।

22. गुरु अस्तुति

ग्वरु छुम साक्षात् नारायण।

नारायण, नारायण, नारायण॥

ग्वर बनू तैम्यु सिय नारायण,

यिमसय श्वद गछन अंतःकर्ण।

श्वद बननु सुत्य तार बनन॥

ग्वरु छुम साक्षात् नारायण॥०॥

ग्वरु सुंद शब्द छु वैकुण्ठ तार,

यस आसि गाश सुय गछि पार।

ओन क्या ज्ञानि जग तय परुन॥

ग्वरु छुम साक्षात् नारायण॥०॥

ग्वर गछि मानुन पनुन पान,

पानु मंजु छोर्यतोक पनुनिय प्राण।

पानस तु प्राणन मु ज्ञान ब्यन॥

ग्वरु छुम साक्षात् नारायण॥०॥

ग्वर गव शिश सुंद विशवास,

यस आसि विशवास सुय गछि पास।

ग्वरु कृपा तँम्यसय छि हॉसिल स्पदान॥

ग्वर छुम साक्षात नारायण॥०॥

ग्वरु सुंज श्रद्धा गँयि ग्वरु भँक्ति,

येमिस आसि भँक्ति मेलस म्वक्ती।

आवा गमनन तँम्यसय गछि छूयन॥

ग्वरु छुम साक्षात नारायण॥०॥

ग्वर गव शिश सुंदुय भगवान,

शिश तु छु आसन ग्वरु सुंद प्राण।

द्वनवय छिनु आसान अख अँकिस निशि ब्योन॥

ग्वरु छुम साक्षात नारायण॥०॥

ग्वर छु मै पानय पानु भगवान,

येमि सुंद नाव छु कृष्णु भगवान।

यिहॉय कृष्ण बनावैम सरतल स्वन॥

ग्वरु छुम साक्षात नारायण॥०॥

कुमार जी गुल गँन्डिथ करान ज़ारुपार,

सॉरी दिमव पानस पानय तार।

ग्वरु बगॉर छुनु तार बनान॥

ग्वरु छुम साक्षात नारायण॥०॥



28.

यँतिनिय यँतिनिय नज़र पँयम,
तँतिनिय तँतिनिय वुछुम कृष्ण।
यँतिनिय वुछुम तँतिनिय वुछुम॥
तँतिनिय वुछुम कृष्ण॥०॥

अंदर अँचिथ अंदर वुछुम तँति वुछुम कृष्ण।

न्यबर नीरिथ न्यबर वुछुम कृष्ण।

आकाश लोक प्यठ मै वुछुम तँति वुछुम कृष्ण।

पाताल लोक तलु मै वुछुम तँति वुछुम कृष्ण।

दीवि दिवता मंजु मेय वुछुम ततय वुछुम कृष्ण।

भूतनप्रेतनमंज वुछुम ततयवुछुम कृष्ण।

असुवुन, गिन्दुवुन यत्यन वुछुम तँति वुछुम कृष्ण।

पाठ पूजा येत्येन वुछुम तँति वुछुम कृष्ण।

आदर सत्कार येत्येन वुछुम तँति वुछुम कृष्ण।

परमग्वरमंज मै वुछुम तँति वुछुम कृष्ण।

सत्गुरु मंज मेय वुछुम तँति वुछुम कृष्ण।

कुमार जी मंज मै वुछुम तँति वुछुम कृष्ण।

येतिनय वुछुम तँतिनय वुछुम तँतिनय वुछुम कृष्ण।



श्री कृष्ण अस्तुति

कृष्ण सुंद नाव युस जेवि प्यठ खारु,
तस कति मारु यम तय काल॥

जेवि प्यठ खारु मनस मंज गारि॥

तस कति मारु यम तय काल॥०॥

प्रभात समयस युस कृष्ण नाव स्वरु,
सुय ना मरु यथ संसारस।

अंथस सुय खसि व्यमानिचु सवारु॥

तस कति मारु यम तय काल॥०॥

निशकाम कर्म युस येति प्रजुनावि,
सुय कर्म तारस भव सागरस।

तमि कर्म सुत्यन बेयिस ति तारु॥

तस कति मारु यम तय काल॥०॥

गीतायि मातायि लोला युस बरु,
सुय करि पानस सुत्य इंसाफ।

राधा कृष्ण खारेस पनुनिय सवारु॥

तस कति मारु यम तय काल॥०॥

पनुनिस ग्वरुस युस येति प्रजुनावि,
सुय ग्वरु तारस भव सागरस।

तैमिस नाव यम राजु जांह ति मारु॥

तस कति मारु यम तय काल॥०॥

राधा कृष्ण छुव पानु भगवान,
अस्य सौरी असंजि गीता पॅरान।

सौरिनिय तारु पनुनि अनुग्रेह॥

तस कति मार यम तय काल॥०॥

कुमार जीयस टाँट्य पॅनुनि पतु दोरान,

कुमार जी छु कृष्णस हवाल् यिम करान।

सौरी कृष्णनस खसव अट्बारु॥

तस कति मार यम तय काल॥०॥

मनची जपमाल

मनचिय जप माल लोलु फीरुनाव,

मन स्वरुनावुन श्री भगवान।

मन बोलुनावुन, मन वुछुनावुन॥

मन स्वरुनावुन श्री भगवान॥०॥

ग्वरु शब्दस सुत्य गछि मन मेलनॉवुन,

अर्पण करुन गछि दुपु कनु प्राण।

न्यथ प्रभातस नीम गछि थावुन॥

मन स्वरुनावुन श्री भगवान॥०॥

जेरि जेरि मनुकुय ग्रटु फीरुनावुन,

शास विशास छलु अम्युक ज्ञान।

लोलुसान प्रेयिमुसान दर्शुन करुनावान॥

मन स्वरुनावुन श्री भगवान॥०॥

शम दम यमु नीम गछि दारुन,
काम, क्रूध, लूब गॉलिथ पान गालुन।
अमीय पानु मन श्रान करुनावुन॥
मन स्वरुनावुन श्री भगवान॥०॥

ही कृष्ण वनतम व्वन्य् छुमा प्रारान,
प्रॉय प्रॉय लोसमुत छु म्योन पान।
आश छम चॉनी कृष्णो केंछा मे थारुम॥
मन स्वरुनावुन श्री भगवान॥०॥

पानो चु पनुन पान तारुन,
कृष्णु चरनन हुंद ध्यान करान।
राधा कृष्ण गछि लोलुनुवन॥
मन स्वरुनावुन श्री भगवान॥०॥

वव बा वव

पजि अँपजि सुत्यन बनि कर्मलोने।
वव बा वव, लोने बा लोने॥
पोज छु पोजुय, मानतो यिहॉय छि पँज कथ,
आचार व्यचार सुत्य वति पख।
यिय ववँख तँमि सुत्य बनि कर्मलोने॥
वव बा वव, लोने बा लोने॥०॥

पानो कोनो छुख तिय चु स्वरान,
यिमु सुत्य भवसागर तार छु बनान।
तारस तार गछि पानय दियुन॥
वव बा वव, लोन बा लोन॥०॥

पानो कोनो छुख तिय पॅरान,
यिमु परनु सुत्य दर्शुन छु बनान।
दर्शुन कॅरिथ गछि येति नेरुन॥
वव बा वव, लोन बा लोन॥०॥

पानो कोनो छुख तिय चु करान,
यिमु करनु राधा कृष्ण छु मेलान।
राधा कृष्ण येति छारुन॥
वव बा वव, लोन बा लोन॥०॥

शम दम यहम नियम गॅछि दारुन,
जिंदुगी छुनु बरोसु गॅछि नु प्रारुन।
तॅमि सुत्यु बॅनख पानो चु ति नुंदुबोन॥
वव बा वव, लोन बा लोन॥०॥

अँजताम अंधकारन वॅति डोलनस,
वनु कस राह छुम सोरुय पानस।
वुनि ना चेर गव चट्ट चोन म्योन॥
वव बा वव, लोन बा लोन॥०॥

हुशयार रोजतो प्रभातस,
छुयहाजत यिय तिय मंगतस।

प्रभात समयस गॅछि नु शोंगुन ॥

वव बा वव, लोन बा लोन ॥० ॥

कुमार जी गुल्य् गॅन्डिथ करान ज़ारु पारु,

सॉरी यिमव पानस तार दिमव ।

संध्या सॅमयस गछि संध्या करुन ॥

वव बा वव, लोन बा लोन ॥० ॥

आवागमन मंज़ु म्वकलावतम

मारु छुस गोमुत चारु करतम,

आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम ।

बरु बरु मतो येति फिरुनावतम ॥

आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम ॥० ॥

गाटुल ऑसिथ छुस चोर बनान,

गाशदार ऑसिथ छुस ओन बनान ।

अनुनिय अँछन गाश अनतम ॥

आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम ॥० ॥

ज़ानान येति छुनु कॅह म्योनुय,

ज़ॉनिथ तिय मानान सोरुय म्योनुय ।

म्योन कॅर्य कॅर्य मॅशरावतम ॥

आवागमनु मंज़ु म्वकलावतम ॥० ॥

अकि लट्ट कृष्णो सोन यिखना,

ज़खमन सॉन्यन मरहम करखना ।

दोदमुत दिल छुम शेहलावतम॥

आवागमनु मंजु म्वकलावतम॥०॥

अकि गरु दरास तु बैयिस गरस चास,

जांह मा चैय कुन शरन बु आस।

गरु गरु व्वन्य् मतु फिरुनावतम॥

आवागमनु मंजु म्वकलावतम॥०॥

अटुबोर ह्येथ छुस दोरान,

वांगिज गरु मेय छुम नु सोरान।

गछि कोर बोर गोब ल्वचुरावतम॥

आवागमनु मंजु म्वकलावतम॥०॥

कुमार जी मंडली हैथ छु आमुत,

बबराज चोन दरबार चामुत।

सारनिय सेद्य वॉणी करतम॥

आवागमनु मंजु म्वकलावतम॥०॥

गीता परय

श्री कृष्ण म्यानेय सत् ग्वरय।

गीता पॅरय, गीता पॅरय॥

गीता वॅनिथ चैय पॉरथस,

ओसुय भक्त होंखथस रथस।

ज्ञानुक चु होवुथस गरय॥

गीता पॅरय, गीता पॅरय॥०॥

गीता वॅनिथ पनुनि म्वखु किन्य,
गंगा दरायि चानु पादु किन्य।
महातमु तार असि भवुसरय॥
गीता पॅरय, गीता पॅरय॥०॥

गीता प्रभातन युस पॅरय,
जिंदय सु भवुसागर तरय।
बेयिन तु सुत्य तारि भवुसरय॥
गीता पॅरय, गीता पॅरय॥०॥

कृत्यन अँन्यन गाश ओनुथ,
कृत्यन कुल्यन ज्यव दिचथ।
तॉर्यथख लंगी यिमु भवुसरय॥
गीता पॅरय, गीता पॅरय॥०॥

गीता ज्ञान कृष्णु भावतम,
कुनती नन्दन मे ति ज्ञानतम।
बांसतम मे कृष्णो ज़रु ज़रय॥
गीता पॅरय, गीता पॅरय॥०॥

राग दुबेश गॅछि त्रावुनय,
काम, क्रूध गॅछि गालनुय।
मल चलु तु तार बनि भवुसरय॥
गीता पॅरय, गीता पॅरय॥०॥

अंहकार भगवान गालतम,
ज्ञानुक मे चोंगा चालतम।

मतु फिरुनावतम गरु गरय॥

गीता पॅरय, गीता पॅरय॥०॥

भारत जगतस कर तु दया,

यिम गीता पॅरन कॅरज्यख रक्षा।

कामनायि कासतम सत् ग्वरय॥

गीता पॅरय, गीता पॅरय॥०॥

हतो पानो

हतो पानो ह्यतो पायस।

कुस बकार यियि अंतु समयस॥

काँम कार कॅरिथ माजि पानु ज़ाख,

कर्म फल पनुनिय सुत्य ह्येथ आँख।

ग्रट बलु लोगमुत छुख फेशनस॥

कुस बकार यियि अंत समयस॥०॥

पोज़ अपुज़ कॅरथुय यिय चु ज़ेनख,

छोट ज़यूठ कॅरथुय यिय चु मेनख।

छुय मूजूद सोरुय चित्र गुफतस॥

कुस बकार यियि अंत समयस॥०॥

हा पानु अथ कुन कर तु नज़र,

वुछुख येलि पानुय पनुन दफतर।

तति कुस ब्रोंठ पकु धर्म राजस॥

कुस बकार यियि अंत समयस॥०॥

ल्वकचार रोवुम गिन्दुनस सुत्य,
यावुन गोम काम क्रुदस सुत्य्।
बुजरुक तावन रुद्धुम नु हैस॥
कुस बकार यियि अंत समयस॥०॥

पोनियस तु पायस कुस छुय जिमुवार,
युथ पानु जैनख तघुखँसिय बार।
शमबह काक जार व्वन्य जि भगवानस॥
कुस बकार यियि अंत समयस॥०॥

कर्मयोग:- जो मनुष्य कर्म को अकर्म में देखते और
अकर्म को कर्ममें।

ज्ञानयोग:- जो आत्मा को सम्पूर्ण प्राणियों में और
प्राणियों को आत्मरूप में देखता है।

भक्तियोग:- जो सभ जगह मुझे देखता है और मुझमें
सबको देखता है।

संकल्प विधि

संकल्प के लिए पहले सामग्री एकत्रित करे, एक
थाली में चावल, थोड़ा सा नमक, फल, दक्षिणा आदि
रखे, थोड़ा सातिल, धूप, दीप, फूल अर्घ, पवित्र
तिलक, केसर का तिलक, अपने पितृ की तसवीर,
फूलों की माला, कृष्ण जी का फोटो। पूर्व की ओर
मुख करें। पहले श्रीमद्भगवद्गीता का एक अध्याय

पढ़ ले, तत्पश्चात् :

‘ॐ तत्-सत् ब्रह्म, अद्य तावत् तिथौ अद्य, (मास, पक्ष, वार का नाम लेकर) जैसे वैशाख मासस्य कृष्ण पक्षस्य अथवा शुक्ल पक्षस्य तृतीयस्यां तिथौ-भौम वासरा न्विताया विष्णु प्रीत्यर्थम् दीप धूप संकल्पात् सिद्धिर अस्तु दीपो नमः धूपो नमः।’

(बायां यज्ञोपवीत रखकर तिल सहित पानी से पितरों को जल देते हुये पढ़ें):—

‘नमः पितृभ्यः प्रेतेभ्यः नमो धर्माय विष्णवे। नमो यमाय रुद्राय कान्तात्रपतये नमः।’

‘ॐ तत्-सत्-ब्रह्म अद्य-तावत्-तिथौ अद्य (मास, पक्ष, तिथि, वार का नाम लेकर) पित्रो पितामहाय/प्रपितामहाय, मात्रं पितामह्यै, प्रपितामह्यै। मातामहाय, प्रमातामहाय, वृदप्रमातामहाय मातामह्यै प्रमातामह्यै, वृदप्रमातामह्यै, समस्तमाता पितृभ्यो द्वादशदैवतेभ्यः पितृभ्याः नित्यकर्म निमित्तं दीपः स्वधाः धूपः स्वधः।

जिस पितृ का श्राद्ध करना हो। उसी का नाम गोत्र सहित लेकर संकल्प का पानी जो अपने हाथ में लिया गया है। चावल आदि पर छिड़कते हुए पढ़ें :—

‘ॐ तत्-सत्-ब्रह्म अद्य तावत् तिथौ अद्य मास, पक्ष, तिथि, वार का नाम लेकर पढ़ें (तत्सत् ब्रह्म अद्य-तावत् तिथौ अद्य मास पक्ष तिथि वार का नाम लेकर पढ़ें) सांवत्सरिके

श्राद्धे कन्याकगत आपारि-पाके श्राद्धे परलोके वैकुण्ठ
पदवीप्राप्त्यर्थ आत्मनः पुण्य वृद्धयर्थ इन्द्र अन्नं दक्षिणा सहितं
फल मूलवस्त्रादि सहितं संकल्पयामि संकल्पयामि संकल्पयामि
संकल्पयामि।

दायाँ यज्ञोपवीत रखकर फिर से तर्पण करते हुए पढ़ें:

‘नमो ब्रह्मणे नमो अस्तु अग्नये नमः पृथिव्यै नमः
औषधभ्यः नमो वाचस्पतये नमो विष्णवे बृहते कणोमि। इति
एतासाम एव देवतानाम सारिष्टं - सायुज्यं सलोकतां सामीप्यम्
आप्नोति य एवं विद्वान - स्वाध्यायम् अधीते।

ॐ शान्ति! शान्ति!! शान्ति!!!

पाँच महा अमृत

1. हम भगवान के है।
2. हम जहाँ भी रहते है भगवान के दरबार में ही रहते है।
3. हम जो भी शुभ काम करते है। हम भगवान का ही काम करते है।
4. शुद्ध सात्विक जो भी पाते है भगवात का ही प्रसाद पाते है।
5. भगवान के दिये हुए प्रसाद से भगवान के ही भक्तों की सेवा करते है।

गुरु ब्रह्मा, गुरु विष्णु, गुरु साक्षात महेश्वरा
गुरु देव जगत् सर्वम तस्मै श्री गुरुवे नमः।

गुरु गव ब्रह्मा, गुरु गव विष्णु,
गुरु गव साक्षात महेश्वर।

युस सॉरसुय जगतस गुरु छु आसुवुन।

तस श्री गुरुहस छु सोन नमस्कार॥

अमस गुरुस छाँडान छाँडान गरु गरु फेरुस,

हर गरु म्युलुम अकुय जवाब,

गछ गरु पानस मुचराव पनुन बर,

तति मेली सॉरी जवाब।

उम्र गोम पनुन तु परुद प्रजु नावान

युस ओस प्रजुनावुन सु प्रजनोवुम नु जांह।

वनु कस राह छुम सोरुय पानस॥

तोगुम नु पनुन पान प्रजुनावुन जांह॥०॥

उम्र गोम पकान पकान,

असली बिकानु लोबुम नु जांह।

वनु कस राह छुम सोरुय पानस॥

तैगिम नु पनुनि पाद प्रजुनाविन जांह॥०॥

उम्र गोम पॅरान तु लेखान,

यि ओसुम पॅरुन तिय पॅरुम नु जांह।

वनु कस राह छुम सोरुय पानस॥

तैजिम नु असली किताब प्रजुनाविन जांह॥०॥

उम्र गोम बाँगरान बाँगरान,
यिय ओसुम बाँगरावुन ति बाँगरावुम न जांह।
वन कस राह छुम सोरुय पानस॥
तोगुम न चंद पनुन पानु प्रज्जनावुन जांह॥०॥

उम्र गोम व्हह तु रात गंजरान,
रेतन तु वेर्यन करान हिसाब।
वन कस राह छुम सोरुय पानस॥
तोगुम नु समय प्रज्जनावुन जांह॥०॥

उम्र गोम मंगान मंगान,
यि ओसुम मंगुन तिय मंगुम न जांह।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस॥
तोगुम न चंदु चूर प्रज्जनावुन जांह॥०॥

यिमय चंदु चूर बनान छि बैड्य नासुर,
वनु कस बनान पानुय पानस नासुर।
वनु कस राह छुम सोरुय पानस॥
तँगिम नु बद ख्वय प्रज्जनावुन जाह॥०॥

अडु वतय न्यंदर प्यथ मंजिल मे रावुम,
बोवुम नु काँसिय पनुन दोइ।
बावहा कस बोज्हयम कुस॥
तँगिम नु यिमय प्रज्जनावुन जांह॥०॥

मोहहिच नैनदिरय नेन्दर पेयम,
गाशस केरुनम अनिगटय।

कामन तु क्रूधन वथ रावरॉविम।

वनु कस राह छुम सोरुय पानस॥

तोगुम नु वतुहावुक प्रज़नावुन ज़ांह॥०॥

उम्र गोम शुर्यन पतय पान पनुन मारान,

व्वन्त्य् छुम यिमय वारु वारु मारान।

मेय वुछमख दोहय च़ु पानस पानुय मारान,

दोपमस क्याज़ि छुख पनुन राह लुकन खारान।

दोपमस कोनु छिहन पनुन यार गारान,

सु यार नु छु मरान नु छु काँसि मारान।

वनु कस राह छुम सोरुय पानस॥

तोगुम नु पनुन यार प्रज़नावुन ज़ांह॥०॥

उमर गोम ग्वरस पतु पतु दोरान,

तौगुम नु ग्वरु शब्द प्रज़ावुन ज़ाह।

वनु कस राव छुम सोरुय पानस॥

तौगुम नु बर पनुन मुच़रावुन ज़ांह॥०॥

गीता जी छेय वनान कुमारजी करुन पान पनुन हुशयार,

येति छुय नु कांह च़ेय वफ़ादार।

यि छुय नु काँसि हुंद संसार,

याद करुन छु पनुन यार,

युस छुय वफ़ादार, युस दिधिपतार॥

यिमय छु सौरिय चंदकी यार॥

च़ेय वुछतक ना यिवान कम कम यार,

सॉरी गॅयि अथु मुरान।

छांडुख कोत गयि तिम दिलदार॥

यि छुनु काँसि हुंद सम्सार॥०॥

नॉन्य बुड बब तु नॉनी,

यिम गयि सॉरी प्रानन प्रानन।

चुय बॅनॉव्यथख नॅव्य नॅव्य रिशतुदार।

यि छुनु काँसि हुंद सम्सार॥

वन कस राह छुम सोरुय पानस॥

तोगुम न संसार प्रज़नावुन ज़ांह॥०॥

उम्र गोम कुमार जी, कुमार जी बोज़ान,

बु युस छुस, कुस छुस, सु ति प्रज़नोवुमन ज़ांह।

वनु कस राह छुम सोरुय पानस॥

तोगुम नु आत्मु ज्ञान प्रज़नावुन ज़ांह॥०॥

भगवान् कृष्णो लगयो पादन,

चॉन्य् गीता, कुचाह मँदिर तु मीठ।

चॉन्य् गीता असि वथ छय हावान।

बावान कृष्णो चॉनी सीर।

वनु कस राह छुम सोरुय पानस॥

तँजीम नु गीता माता प्रज़नावुन ज़ांह॥०॥

गुरु देव बु लगयो चॉन्यन पादन,

चॉनी सुत्य बन्योम आनन्द।

यनु मे रोटमय चोन दामान।

तनय ओव मे ति आनन्द॥

वॅलिव सॉरी समव अकसी रज़ु लमो,
 पनुनिस गुरु महाराजस करव नमस्कार।
 करव पनुनिस भगवानस गुल्य गॅन्डिथ नमस्कार।
 तस यियि आर तु बोज़ ज़ार पार॥

गुरु महाराज छु वापस वनान:-

पोज़ छु पोज़ुय व्वचारुन स्वय छि तुहुंज़ी कॉम। पोज़
 गछि पज़रस सुत्य मेलुनावुन, स्वय छि तुहुंज़ कॉम।
 पोज़ छु पोज़ी मगर समजुन छु स्यठाह मुशकिल।
 यिमय येति पानु पज़र समुज, तिमन गव हलि मुशकिल।
 येम अपज़िस अज़तान लोला बोर, हॉसिल तिम्व
 क्याह कोर। हॉसिल तॅम्य कोर युन तु गछना। बेयि
 क्या हॉसिल करुन। यिनस गछनस येति माने चारुन।
 तेलि चु चेनख पोज़ छु पाजुय। मव दि पानो अपज़िस
 संग। अपुज़ छु वथ रावुरावान। अपुज़ छु करान
 मंदियनस शाम।

कुमार जी ऑखिर वनति पोज़ क्या सा गव?

पोज़ गव लोला। येम येति बॉगरोव। तॅम्य तेलि
 अमृत चोव। यिम येति लोलुक अर्मत बॉगरोव। तिमव
 कोर पनुन कर्म।

गछि न मछरावुन

1. ब्रांदु फश
2. सनुवॉर
3. संध्या चोंग
4. शेखु शब्द
5. घंटी
6. प्रभात वथुन नेन्दरय
7. स्नान कॅरिथ माता पिता हस नमस्कार करुन।
8. अगर अंतर ध्यान आसन गॅमित, तेलि सूर्य खॅसिथ तर्पण दयुन। अदु गछय कॅह ख्योन।
9. संध्या वक्तु टी.वी बंद करुन।
10. गरस मंज कॅशिरस मंज कथु कॅरुन्य।
11. पनुन्यन संस्कारन लोल बरुन।
12. पानस पानय तार दयुन।

हरी समान दाता नहीं, प्रेमपंथ समपथ।
गुरु समान सजन नहीं, गीता समान नहीं ग्रंथ॥

गीता माता की अस्तुति प्रार्थना :-

1. सदाचित को शांति पहुँचाने वाली।
नए-नए सद्भाव हृदय में लाने वाली॥
2. तुम ही हो कल्याण विश्व का करने वाली।
तुम ही भ्रम स्वरूप मुक्ति को देने वाली॥

3. साधन है हरी प्राप्ति की, सकल।

मैल को मिटाने वाली॥

भव सिन्धु की तुम ही ज्ञान विकाशनी।

अर्थ:- हे गीता माता तुम सदाचित को शांत करने वाली और आनन्द देने वाली है। तेरे सुअध्याय से नए-नए सद्भाव पैदा होते हैं। तुम ही संसार का कल्याण करने वाली और प्रभु स्वरूप की प्राप्ति रूप मुक्ति देने वाली है। हे माता! तुम भागवत् प्राप्ति का सुसाधन और सब पापों के मैलों को नष्ट करने वाली है। संसार सागर में डूबते हुए दुखी जीवों को पार करने के लिए वाहन रूप है। और आत्मज्ञान को बढ़ाने वाली है। हे माता! हम तुम्हारे सद उद्देशों को हृदय में धारण करके इस मनुष्य जीवन को सफल करें।

गीता माता की महिमा :-

(लोकमान्य तिलक)

1. गीता ज्ञान की सूरज है।
2. शिक्षा का सागर है।
3. गीता के सुअध्याय से जगत के रहस्य खुलते हैं।
4. मिथ्या, विश्वास और बुरे संस्कार दूर होते हैं।
5. अहम् भाव और अहंकार मिट कर सरभ आत्मभाव की प्राप्ति होती है।
6. धर्म का सच्चा स्वरूप प्रकट होता है।

7. कर्त्तव्य का ज्ञान होता है।
8. सत्य के प्राप्ति होती है। और आत्मज्ञान प्राप्त होता है।
9. संसार का मोह हटता है।
10. सदाचित प्रसनन रहता है।
11. सत्य व अस्तय विचारों की शक्ति बढ़ती है।
12. राग द्वेष मिटकर परोपकार में मन लगता है।
13. काम क्रोध का नाश होता है। बुरे कामों से मन हटता है।
14. गीता माता पिता से बढ़ कर हित करने वाली है।
घर—घर में गीता होनी चाहिए और हर एक स्त्री पुरुष को गीता का अध्ययन करना चाहिए।

हरे कृष्णा

जिन्हें मंजिल पर जाना है वे शिकवे नहीं करते।
जो शिकवे करते हैं, मंजिल को पहुँचा नहीं करते॥

याद रखो:-

अपना धर्म—संस्कार से प्रेम रखो और गीता जी का अध्ययन करो।

आश्रम का कार्य क्रम:-

1. रोज़ प्रातः की पूजा — सुबह 5 बजे से
2. श्याम की पूजा — 7 बजे से
3. हर गुरुवार गीता जी का पाठ।
4. हर एकादशी को एकादशी कथा।

पता:

स्वामी कुमार जी गीता सतसंग आश्रम,
मुठ्ठी फेज़-2, जम्मू।

- | | |
|---------------------|-----------------------------------|
| 1. मुठ्ठी कैम्प—2 | 94191-18500 9419694950 |
| 2. पुरखू कैम्प | 0191-2605414 |
| 3. अमर कालोनी | 0191-2503348 |
| 4. उदमपूर | 01992-245169 |
| 5. मिश्रिवाला कैम्प | 0191-26021876 |
| 6. छैनी | 94191-47740 |
| 7. दुर्गानगर | 0191-2596002 |

श्री राधा कृष्ण भगवान की जय

स्वामी कुमार जी गीता सत्संग आश्रम के साल भर के मुख्य कार्यक्रम :-

- (1) गीता जयंती :-
मार्ग शुक्ल पक्ष एकादशी
तीन दिन का कार्यक्रम।
- (2) यज्ञ (हवन) :-
माग पुर्णिमा
तीन दिन का कार्यक्रम।
- (3) जन्मदिन भव :-
जी महाराज
भैशाख शुक्ल पक्ष द्वितिया
दो दिन का कार्यक्रम।
- (4) गुरु पुर्णिमा :-
आषाढ़ पुर्णिमा
एक दिन का कार्यक्रम।
- (5) जन्म अष्टमी जन्मसत्सव :-
भद्र कृष्ण पक्ष सप्तमी
आठ दिन का कार्यक्रम।
- (6) नव दुर्गा :-
साल में दो बार
नौ दिन का कार्यक्रम।

ہرے کرشنا ہرے کرشنا

سوامی گُمار جی گپتا ست سنگ آشرم

مُٹھی فیر - II

اُم نمو بھگوتی واسد یوایے

اُم شرّی کرشنا یے نمؤ نما

کروٹم کام سب پیارے جس میں سب کی بھلائی ہو
سدا سب کی بھلائی میں تمہاری بھی بھلائی ہو
(گپتا ماتا)

جملہ حقوق محفوظ

کتاب برہنہ نامہ

پانچ سترہ

۲۰۰۴

چھپن ڈری

تعداد

پانچ سو

ولیتا پرکاشن

پبلشر

رنکو کول

ڈی. یو. پی

سوانی کمار جی

سترہ سار

بکتاب میلنگ پتہ -

سوانی کمار جی گیتا سٹریٹ

آشرم مٹھی فینر ۱۱

ترتیب

- ۱۔ سرنامہ..... 1
- ۲۔ گوڈ کتھ..... 4
- ۳۔ پراتا سمرن منگل ستوتر..... 7
- ۴۔ سرو تو مکھی ابھیہ اُدیہ کیلئے رتھیہ پراتھنا..... 8
- ۵۔ مکھ دھونے کی ودھی..... 9
- ۶۔ یکنوپو بیت گلے میں ڈالتے ہوئے پڑھیں..... 10
- ۷۔ پرانا نیام..... 13
- ۸۔ شری گنیش استوتی..... 15
- ۹۔ جے گنیش..... 16
- ۱۰۔ یندراکھی..... 18
- ۱۱۔ آرتی..... 19
- ۱۲۔ جے شکر..... 21
- ۱۳۔ اوم ہر ہر مہادیو..... 22
- ۱۴۔ بھگوان کرشن کی استوتی..... 24
- ۱۵۔ گور استوتی..... 28
- ۱۶۔ یتین یتین نظر تپیم..... 29

- ۱۷۔ کرشن بھگوان کی استوتی 30
- ۱۸۔ زپہ مال 31
- ۱۹۔ ووباو 32
- ۲۰۔ مارچھس گوتم 33
- ۲۱۔ گپتا پرے 34
- ۲۲۔ ہتو پانو 36
- ۲۳۔ ترپون 37
- ۲۴۔ یس سارے زگتس گورو چھ آسون 39
- ۲۵۔ گپتا ماتا کی آرتی 42
- ۲۶۔ گپتا جی کا مہتو 43
- ۲۷۔ شرمید گپتا کا مہاتمہ 45
- ۲۸۔ گپتا ابھیاس کا نعرہ حق 51
- ۲۹۔ شرمید بھگوت گپتا کی آرتی 52
- ۳۰۔ سب کا کلیان ہووے 53
- ۳۱۔ مانس کھانا پاپ 54
- ۳۲۔ گرہنہ مشراؤن 56

ہرے کرشنا

اوم نموبھگوتے واسدیوایے اوم شری کرشناے نمؤ نما

سوامی گمار جی گپتا ست سنگ آشرم کا پروگرام:

۱۔ صبح سویرے 5 بجے سے آرتی

شام کے 7 بجے سے آرتی

۲۔ ہر گوروار صبح کے 10 بجے سے 4 بجے تک: گپتا جی کا پاٹھ

۳۔ ہر اکادشی کو صبح 10 بجے سے 2 بجے تک: اکادشی کٹھا

ہمیں پتا ہونا چاہیے:

☆ سنسار کا گیان شریر سے ہوتا ہے۔

☆ شریر کا گیان اندریوں سے ہوتا ہے۔

☆ اندریوں کا گیان من سے ہوتا ہے۔

☆ من کا گیان بدھی سے ہوتا ہے۔

☆ اور بدھی کا گیان تین سے ہوتا ہے

☆ جس کو اصلی ”میں“ (آتما) سے گیان ہوتا ہے وہی گیانی ہے۔

☆ اسی لئے ہم پوجا پاٹھ، یگہ، تپ جب وغیرہ کرتے ہیں۔

سرنامہ

یہ کتاب سینک ناو ”پاٹھ سگرہ“ چھ، چھ توہہ بڑوٹھ کنہ۔ بیمہ کتابہ
ہند سگرہ چھ شرومنی شری گمار جین کورمت۔ یہ چھ پرن والہن ہند خاطر اکھ
نوپد، اکھ ہوتہ شیشہ، اکھ دیہہ بتہ۔ مگر گڑھ پرزناؤن تلگن، گڑھ ورتاون تلگن، گڑھ
عمل کرہنی تلگن، گڑھ وشواس آسن، گڑھ عمل آسن۔ ساروہے کھوتہ یوڈ چھ
وشواس۔ یوڈوے توہہ وشواس کر یوے چھ باسان۔ تھ سگرہ چھ از گوڈ نکمہ وز
اسہ بڑوٹھ کن آمت۔ تھ سگرہس منز چھ گپتا گپتا نس پٹھ پور پور زور آمت
ونہ۔ گپتا جی چھ سائی آد گرٹھ۔ سائن مسکن تہ سوالن ہند جواب۔ یہ چھ اکھ
رہسہ مے گرٹھ۔ سارہے ویدن ہند سار۔ یوت زیادہ پرہون تپتی نوک بھاو چھ
ننان تہ بد گڑھان۔ اکھ اکھ پد چھ رہسہ مے۔ بھگوانہ ہند گون، پز بھاو تہ
مرمکا چھ تھ پاٹھکر ورن آہن کرہنہ ز انسان چھ پرتھ تہ بینہ پرنگ ابلاش
تھوان۔ تھوڈی پاٹھکر ونو:

गीता सुगीता कर्तव्याकिमन्यै शास्त्र विस्तरै।

या स्वयं पञ्चनामस्य मुखपञ्चाद्विनि सूता॥

از تام بیم سگرہ وچھمتی چھ تمہن منز چھ کرشنہ بھکتی، رامہ بھکتی یا شو بھکتی
پٹھ لیکھنہ آمت۔ مگر تھ سگرہس منز چھ گپتا جی ہند بن اصولن تہ
ریواتن پٹھ پکچ تھ ہاونہ آہن۔ گمار جین چھ تھ سگرہس منز واریاہ

استوئی، لپلایہ وغائر سگرہ کرہ مژ۔

سمسارس مژریم زہو زخم چھ ہوان سارنے چھ پنے نمن کرمہ
پھلن ہنز بو ہرک اٹے بار آسان۔ رتی کرمہ واکر چھ رتن گرن مژریم
ہوان تہ بد کرمہ واکر کرٹھن تہ قاد خان مژر۔ رتی کرمہ واکر چھ
مزید رتی بنہ خاطر بیہ تہ رتی کرم کران تہ آخرس چھ بیہ لاکھ موکھ
دام پڑاوان۔

تھوے کرمہ یوگیو مژر چھ شری گمار جی تہ۔ سہن شپلتا چھ
پہند گوڈنیک گون۔ یم چھ پنڈی پروچن سیدن تہ صاف لفطن مژر
باوان۔ اتھ مژر چھ لپلایہ، آرتی تہ مژر مژر گیان آبھاس۔ گپتا ماتاہ
ہند بجر، وز و زلکن ہند دھیان درس کن پھرن۔ گوہ پڑا تھناہ پٹھے
چھ یتھ سگرہس مژر لاکن پچھنہ باپتھ سندھیا منترنا بہتھ ترپس تام
سورے درج کر تھ۔ من سورناون شری بھگوان، ست گوہ ہاوم اصلج
وتھ لپلایہ چھ منس پرسن کران۔

گمار جی چھ سماج سدھارک تہ دزمہ رکھشک۔ لاکن ہند رت
کانچھن واکر، پتھر پتھر جنتیہ تھو دینچ یڑھا تھون واکر تہ ازیک گاشہ تارکھ۔
گمار جیس پیہ و نہ تہ پزرک ٹچھر واریاہ و تراؤن۔ تہ کیناز

ابتدائی دُرس منز چھ واریاہ ز ہر گلی چنری پوان۔ دونی گویمو چھ شاید
 واریاہ دام عننگتھ ژھونی مٹر۔ تہ حقیقت ز اُنتھ چھ یم سیتھ رنگ
 ژھٹان۔ تہ دس مٹر ولسنس پتھ پنہ دِلگ ہُو باب تون کڈان یم
 مٹر باسان چھ ز واریاہ منزل چھکھ طے سپد مُت۔ مور ژ گری ہند
 پاٹھر چھکھ پان گور مُت تہ وار وار تھزر پرؤ مُت۔ تمی چھ دیہ ناوس یوت
 للہ کھول کران۔ پنہ زنگی ہند مدعا پور کرنس مٹر مٹر چھ لوکن تہ خوش
 تہ خوشحال وچھن یڑھان۔ تہ کنیا ز یم چھ پڑتھ جلیہ ونان ز پٹن پان
 تار یو پانے پور۔ یس پان گزٹ پٹہ سے چھ واتان لامکان۔ فاضل
 کشمیری چھ اُکس لپلایہ منز لیکھان:

یمن آسہ پرچ تہ پزرج دس چھہ

تمن امرتکو پیالہ چادان کرشن جی

آخرس پٹھ چھہ وبتی:

ژ زونکھ دین اتھ قایل تہ کرنے دیا

لولہ والین کو دیا گئیہ بڈی ولتھا

ناپہ کار چھس نہ کوتم، بس داس چون

کہہ وچہ متہ کھارتم کرتم کوپا

گوڈ کتھ

لو کچا پانہ پٹھے اوس مے جان لوکن ہنڑ کتھ بڑ خوش یوان۔
 خاص کر تھ۔ یمتن درچ کتھ آسہ ہے تہ اوس مے دلہ چن تارن زن
 تہ مزارب لگان۔ ییلہ بہ بوڈ گوس مے گئیہ یہ کل زیا دے پہن۔ اکہ
 دوہہ اوسس بہ اُکس مہنت سُنڈ پروچن بوزان تہ مے آہ منس منز
 اکہ ترنگ ہش تہ بہ لاریوس مہنتس نش تہ دوپس بہ تہ پکے ہا اُتھر
 وتہ پٹھ۔ مے چھ باسان ز یہ وتھ چھ پڑی کز دلیس لیچ وتھ۔ مے ہاؤ
 تہ یہ وتھ تہ بیہ کرتھ اتھ روٹ۔ تکر ووتنم: اتھ وتہ ہا باچھ بے شمار
 کُنڈی۔ یہ چھ کرٹھ وتھ۔ گڑھ کرپنہ گرک کار بار، وُنہ چھکھ ژ واریاہ
 لوگٹ۔ چون طاقت چھنہ پتر کُنڈی ژالز۔ از چھ لوکھ دودس تام کُنڈی
 ژاران، لوکھ چھ صرّف مہن پیش کڈان۔ رُژ کتھ چھنہ کاٹھہ بزوسہ
 کران۔ لوکھ چھ تمبن تہ کنہ کنہ کڈان یمن شود تہ صاف من چھ
 آسان۔ یس دزچہ وتہ پٹھ پکان آسہ یا دز مس گن لوکن پرورت کران
 آسہ۔ تس چھ ژور ہاٹھ لاگن تہ اُڑ اُڑ کڈان۔ بھگوان زانہ یہ کلہ
 یوگک اثر کاٹس کالس روز لوکن وتہ ڈالان۔ گڑھ بیہہ گر۔ مگر یمس

ڪل گننان چھي سہ ڪتہ چھ پوت پھيران۔ سوے حالت اُسر مے تہ۔
 مے مونس نہ تہ دوپس ز بہ پکہ يودوے کينہہ تہ سپد۔ بس مے گزہ
 تہند آشر واد اُسُن۔ مے چھ بھگوان کرشننس پڻھ دزڈ وشواس۔ سہ تراو
 نہ مے زانہہ۔ صرف روز ہوم توہہ تھہ ہاوان۔ سہ گو ميانہ کتہہ بوزتہ
 خوش تہ دوپسُن: اچھا جان گو پکھ! پکن گزہ! بھگوان چھي ستي۔

بہ اوسس جان پاڻھي پکان تہ کھارہم اکہ دوہہ اکھ توہمتھا۔
 حالات واتي يوت تام ز لؤکو وون ہوم ز چھکھ زور، اُپزپور۔ پوزے
 بوز وليکہ تام کجکھ۔ بہ گوس سخ دوکھي۔ مہاتماہس نش ووتس۔ تکر يام
 وچھس تکر تراو اُسُن تہ ونہ نم: ونہ تراو اگے کونڈ۔ ز کيناز گوکھ پریشان۔
 مے چھي نا وونمت ز اتھ وتہ چھ لچھ بڈر کئڈر۔ ز چھي ونہ واريہ
 وتراون۔ بہ دزاس تہ لوگس بز ونہہ پکنہ۔ سمے گو پکان يہے رتھہ پاڻشہ
 گيہ تہ اصليتھ دزليہ نر۔ بھگوان ہنز اُسر ديا۔ بہ گوس پنہ نس گورؤ سئد
 گر تہ تکر يام وچھس تہ نالہ متہ روئنس تہ دو پنم ز بے شکھ ہبلکھ ز
 بز ونہہ پکٹھ تکليناز ز بے منز چھ يوت قوت برداش۔ پکھ بز ونہہ ونہ چھي
 واريہ امتحان باقے۔

مے چھي آش ز يودوے مے گورؤ ديو ہنز سيز نظر روزيم تہ

بالہ کرشن نکھ تہ ڈکھ روزیم تہ بہ روز لوکن ہنز وتہ شیرنس پٹھ ہمیشہ
 بزوتہہ پکان۔ مے چھ صرف اکھ امار سہ گو یہ ز لوکھ گڑھن گپتا ماتاہ
 پٹن وتہ ہاؤک زانتھ درمس کن پرورت گڑھن۔ مے چھ باسان ز مے
 چھ واریاہ کیشہہ کرن بقایا۔ بہ چھس توہہ سان بھگوانس وپتی کران ز اسہ
 ہاؤ رتھ تہ پکھ ناودرمس پٹھ۔

گپتا ماتا کی جے۔ ہرے کرشنا ہرے کرشنا۔ کرشنا کرشنا ہرے ہرے

توہند رت کا نچھن وول

گمار جی



ہری اوم تت ست

پراتا سمرن منگل ستوترا:-

۱- اوت تہ شٹھو، تی شٹھ، گویندہ، اوت تٹھ گروڈھ دوتھ

اوت تٹھ، کلا کاننہ، تریہ لوکے منگم کرو

۲- منگم بھگوان وشنوہ، منگم گروڈھ دوجاہ

منگم پنڈری کاکیاہ، منگلایہ نم، ہری

۳- موکم کروتی وچالم، پنکم لنگھ یہ تے گہ رم

یت کرپاتم اہم وندے، پرمانند مادھوم

۴- نمو برہمنہ دیواے گو برہمنہ ہیہ تے چہ

جگت ہہ تائے کڑشنائے، گویندائے نمونماہ

۵- کڑشنائے واسدیواے، دیوکی نندنامی چہ

نندگوپہ کو مارائے گویندائے نمونماہ

۶- تو م ایے و ماتا چہ پتا تو م یے و

ایو بندھو چہ گورو تم ایے و

تو م یے و و دیادرو نم تو م یے و

تو م ایے و سروم ممہ دیو دیوہ

سرو تو مکھی ابھیہ اُدیہ کیلئے نینہ پرارتھنا:-

پراتا کال براہمی مہورت میں نیند سے اٹھنا چاہیے۔ رات کے اتم پہر کا تیسر تیسرا بھاگ براہمی مہورت کہلاتا ہے۔

۱۔ نیند سے اُٹھتے ہی پر بھوسمن کرتے ہوئے پڑھیں:-

" پراتا، سُمرا می، بھو بھی تی، مہارتی شانتیے۔ ناراینم، گروڈ، داہنم، ابجہ نا بھم۔ گرہا بھی بھوت، وروارونہ، موکتی، ہیے توم۔ چکرا، یدھم، ترونہ، وارجہ، پدمہ، پترم۔"

۲۔ یہ شلوک پڑھ کر دائیں ہاتھ کا درشن کرتے ہوئے پڑھیں:-

" کرا گرے، وسہ تی لکشمی کر مدھیے سوسوتی

کر مولے، ٹو، گو وندا، پر بھاتے کرورشم۔"

بسترے سے اُٹھتے ہی شوچ کو اوش جائیں۔ شوچ لگو شنکا وغیرہ کرتے سمیئے مون رکھیں۔ شوچ کے بعد پیلی مٹی دس بار بائیں ہاتھ میں اور سات بار دونوں ہاتھوں میں ملیں۔ کچڑ چونیٹوں اور چوہوں سے نکالی ہوئی تتھا دوسرے کی جوٹھی مٹی پر یوگ میں نہ لائیں۔ سنان نئیہ کرنا چاہیے۔ سنان کر کے سندھیا تتھا اوپاسنا کرنی آو شک ہے۔

۳۔ مکھ دھونے کی ودھی:-

شوچ وغیرہ سے نورت ہو کر بایاں پیر دھوتے ہوئے پڑھیں:-
 "نموستو، نن تائی، سہسر مورتہ نے سہسر، پاد، اکھ۔ شہ رؤر، بابہ
 ویے۔ سہسر نامنے پور شانی۔ شاشوتے سہسر کوٹی، یگ دھارنی، نماہ۔
 دایاں پیر دھوتے ہوئے پڑھیں:-

"اوم نماہ، کملہ نابھے، جلہ نمستے، شایہ نے نمستے، کیشوانن تو،
 واسود یو، نموستوتے۔"

۴۔ مکھ دھوتے ہوئے پڑھیں:-

گنگا، پریاگہ، گیہ، نیے مٹہ، پشکر اوی۔ تر تھانی، یانی، بھو وی
 سن تی، ہری پرسادات، آیا تتوتانی۔ کر پڈ، پوٹے، مہ دیے، پرکھشیالیہ
 تمنو، ودنی سی، تشا کلنکم، تر تھے، سنے نم، تر تھم، یے و، یوسمانا نام، بھو تی،
 ماناہ، شم، سیو، اُردو، رُوشو، دُھرتی، پرانگ مورتہ سے، رکھیا نو، برہمہ
 نس، پتے۔

۶۔ مٹہ دھو کر یگنو پویت دھوتے ہوئے تین بار پڑھیں:-

"اوم بھور بھواہ، سواہ، تت، سوتور، ورے نیم، بھرگو، دیوسے، دھی
 مہی، دھی یو، یوناہ، پرچودیات۔"

۷۔ یکنو پویت گلے میں ڈالتے ہوئے پڑھیں:-

یکنو پو یتیم، پر مم، پوترم، پر جا پتریت، سبھم، پر رستات آیو شتم،
اگریم، پتر مونچہ، شو بھرم، یکنو پو یتیم، بلم، اُسٹوتے جاہ۔ یکنو پو یتیم، اسی
یکہ سے توا، او پیہ، وی تے نہ، اُوپہ، ہیامے۔"

اسکے بعد نہانا۔ نہانے کے بعد اپنے ماتا پتا کو نمسکار کرنا اور پوجا
کمرے میں جا کر بھگوان جی کی طرف مُنہ کر کے آسن پر بیٹھنا چاہئے
اور مہا گائترے کو دھونا چاہئے۔ (ایک تھالی اور ایک پانی کا گڈھا پہلے
ہی رکھنا چاہیے)۔

تین بار مہا گائترے کا پاٹھ پڑھنا۔ "اوم بھور بھواہ، سواہ، تت،
سو تور، ورے نیم، بھرگو، دیو سے، دھی مہی، دھی یو، یوناہ، پر چودیات۔

یکنو پویت دھو کر گلے میں ڈالتے ہوئے پڑھیں:-

یکنو پو یتیم، پر مم، پوترم، پر جا پتریت، سبھم، پر رستات آیو شتم،
اگریم، پرتی مونچہ، شو بھرم، یکنو پو یتیم، بلم، اُسٹوتے جاہ۔ یکنو پو یتیم، اسی
یکہ سے توا، او پیہ، وی تے نہ، اُوپہ، ہیامے۔"

اسکے بعد شکھا کو تین بار مہا منتر پڑھ کر دھونا:-

ژھوگ: سندھیا: آچمن منتر:

دائیں ہاتھ میں پانی رکھ کر منتر پڑھو:-

اوم، شنو دیوی، ابھشٹے، آپو بھونٹو، یی تے نے شم یور، ابھی
سرون تونا۔ پھر گائتری منتر۔ اس کے بعد پانی پینا۔ پھر ہاتھ دھونا۔
پاتر میں سے جل بائیں ہاتھ میں لے کر داہنے ہاتھ کی مدھ اور
انامکا انگلیوں سے سپرش کر کے پرہم دکشن اور تت پشچات درم پاشروہ
میں تمّن منتر سے سپرش کریں۔

(۱) اوم واھ واھ۔ (۲) اوم پرنبہ پرنبہ۔ (۳) اوم چک سو
چک سو۔ (۴) اوم شوترم شوترم۔ (۵) اوم ناہی۔ (۶) اوم ہر دیم۔
(۷) اوم کنٹھ۔ (۸) اوم شرہا۔ (۹) اوم باہو بھیم یثوبلم کرتلہ کر
پرشٹے۔

ارتھ:- ان منتروں سے ایشور کی پرارتھنا پوروک کر مہہ نا موکھ، ناسکا،
نیر، کان، ناہی، ہر دے، کنٹھ، سرتھا بوجائیں کے موکھ سنکد
(کندھے) اور دونوں ہاتھوں کے اوپر تلے سپرش کریں۔ اس کا مطلب
یہ ہے کہ ایشور کی کرپا سے ہماری یہ سب گیان ایندری اور کرم ایندری۔
یش اور بل سے یوکھت ہو۔ پھر ہاتھ میں پانی اٹھا کر ان میں دو
انگلیوں سے نیر آدھ انگلیوں پر جل چھڑکیں۔

یہ منتر پڑھیں:- (۱) اوم بھویونا تو شر سے۔ (۲) اوم بھوہ یونا تو نیتریو۔
(۳) اوم سایونا تو کھنٹے۔ (۴) اوم ہایونا تو بردے۔ (۵) اوم حنیہ یونا تو
نا بھم۔ (۶) اوم تپاہ تو باہو بیام۔ (۷) اوم ستم یونا تو شر سے۔ (۸) اوم
خم ہرہما یونا تو سرتہ۔

ارتھ:- پرانوں سے میرے پر ماتما سر کو پویتز کریں۔ دوکھ و ناشک پر ماتما
آنکھوں کو پویتز کریں۔ جگت پالن پر ماتما نا بھی کو پویتز کریں۔ دوشٹوں کو
دنڈ دینے والا بھگوان پیروں کو پویتز کریں۔ ست رو بھگوان پر ماتما دوبارہ
سر کو پویتز کریں۔ سرو ویا پک بھگوان پر ماتما شریر کے سب انگوں میں
پوترتا کریں۔

پرانا نیام منتر:- اوم بھو، اوم بھواہ، اوم سہبا، اوم مہا، اوم جنہ، اوم تپا،
اوم ستم، تت سوتور ورینی یم برگھو دیو سے دہی مے، دیو یونا، پرچودیات۔
آپو جوتر رسو امرتم بھور بھواہ سواہ۔

ارتھ:- پرم پتا پر ماتما آپ پرپنوں کے دوکھ و ناشک، سکھ پراپتی، آند
مے آند داتا، جگت کے کرتا، دوشٹوں کو دنڈ دینے والا، سدا ایک رس
اکھنڈ، اونا شی اور نہ بدلنے والے ایشور کے گنوں کا سمن کرتے ہوئے
اُس میں اپنے آپ کو لگن کر کے انت آندت ہونا چاہیے۔

ہرے کرشنا

اوم نمو بھگوتی واسدیو اے
اوم شری کرشنا اے نمو نما
سوامی گمار جی گپتا ست سنگ آشرم مٹھی



پرانا نیام:-

پرانا نیام منتر:- اوم بھو، اوم بھواہ، اوم سہا، اوم مہا، اوم جناہ، اوم تپاہ،
اوم ستم، اوم تت سوتور ورینے یم برگھو دیوسے دہی مے، دیویونا،
پرچودیات۔ آپو جوتر رسوامرتم بھور بھواہ سواہ۔

۱۔ اوم شکلام، بھردھرم، وشنوم، شیشہ، ورنم، چتر، بھو، جم، پڑسنہ،
وڈنم، دھینائے، سر، وگھنوپہ، شانہ اے۔

ابھ، پڑیتارتھ، سدھ ہیرتھم، پوجہ تو یاہ، سورایر، اپی، سر،
وگھنہ، چھدے، تسمے، شری گناد، پتینے نماہ۔

۲۔ بہ بھرت، دکھنہ، ہستہ، پدمہ، یگلے، دنتا کھنہ، سوترے، شہے
وامے، مؤدک، پورنہ، پاثر، پڑشوناگو، پودیتی، تروک، شریپمان، سمہہ،
یگا، سناہ، شرترہ، یگے، شنکھو، دہن، مولیہ، دشیات، ایشا، پتر، ایشہ،

بھگوان۔ لمبودرہ شرمناہ۔

۳۔ سندر، کونکو، ہوتا شہ، ودر مار کہ۔ رکھانجہ، داڈمہ، نبھائی،
چتر بوجھائے، ہے رمبھ، بھیرو، گنیشور، نایہ کائے، سوراتھ سپدھ پھلہ
دائی، نماہ، شوائے۔

۴۔ موکھیم، دوا دسہ، نامانی، گنے شہ سے، مہاتمنہ، یاہ پٹھت شو
کتھانی، سہ، لبھیت، سدھیم، ادتہ مام۔ پرتھم، وکرتنڈم، تو، چئے کہ
دتم، دوتی یکم، ترقی یکم، کرشنہ، پنکھم، توچر تھم تو، گپر دے نم، لمبھو درم
پنجہ مم تو، شتہ ٹم، وکہ ٹم، یوچہ سپتھم، وگھنہ، راجندر، دھومر، ورنم، تھاشٹم،
نوم، بھالہ چندر متو، دشتم تو، وینایے کم، ایکا دشتم، گنہ پتیم، وداوشم،
منتر نایے کم۔ پٹھتے شرنوتے، یس تو، گنیش تو، اوتہ مم، بھاریار تھی،
لبھتے، بھاریام، دھنار تھی۔ ویولم، دھنم، پترار تھی لبھتے، پترم،
موکھیار تھی، پریم، پدم۔ اچھا کام تو، کامار تھی۔ دھرمار تھی، دھرم اکھیے کم۔
۵۔ سو موکھش، چئے کہ، دنتہ شچہ، کپلو گجہ، کرناک، لمبھو درشچہ، وکہ ٹو۔

وگھنہ راجو، گناہ دپاہ۔ دھومر، کیتو، گناد کھشو بھالہ چندر وگجانہ ناہ۔ دوا شینے
تانی، نامانی، گنے شہ سے مہاتمنہ، یا پھٹیت شرنویات، واپنی، سہ لبھیت،
سبدھیم، اوتھام، و دیار مہی، دوا ہے چہ، پرویشے، نر گے تھتھا۔ سگراے سنگٹے
چچو، وگھنس تے نہ جابہ تے۔

شری گنیش استوتی

- ۱۔ ہیمہ زاسوتم نجم گیشتم اپنہ نندتم
ایکہ دنتہ وکر توٹناگ یکہ سوترگم
رحتہ گاتر دھومر نیتز شلکہ وستر مندتم
کلپہ وڑکھئیہ بگھتہ رکھئے نموستوتے گجائنم
- ۲۔ پاشہ پانہ چکر پانہ مؤشکا دروہنیم
اگنہ کوٹہ سورہ جیوتہ وجر کوٹہ پر و تم
چتر مالہ بگھتہ زالہ بالہ چند رشو بھتم
کلپہ وڑکھئیہ بگھتہ رکھئے نموستوتے گجائنم
- ۳۔ بوٹہ، بوے، ہوئے کوے بھرگو، بھارگوار چتم
دیوے، دہنے، کالہ، جالہ، لوکہ، پالہ وندتم
پورن بڑہمہ سورہ ورنہ پورشم پُرانتگم
کلپہ وڑکھئیہ بگھتہ رکھئے نموستوتے گجائنم
- ۴۔ وشو، وریہ، وشو سوریہ، وشو کر مہ ز مہلم
وشو ہرتا، وشو کرتا، یتر، تتر، پوڑچتم
چتر مکھم، چتر بھو جم، سیوتم، چتر یگم
کلپہ وڑکھئیہ بگھتہ رکھئے نموستوتے گجائنم

جے گنیش

جے گنیش۔ جے گنیش۔ جے گنیش دیوا

ماتا جا کی پاروتی پتا مہا دیوا

ایک دنت دیاونت چار بھجا دھاری

مستک پرسندھور سو ہے موسے کی سواری

جے گنیش۔ جے گنیش۔ جے گنیش دیوا

ماتا جا کی پاروتی پتا مہا دیوا

اندھن کو آنکھ دیت، کوڑھن کو کایا

بانجھن کو پتر دیت، زردھن کو مایا

جے گنیش۔ جے گنیش۔ جے گنیش دیوا

ماتا جا کی پاروتی پتا مہا دیوا

ہار چڑھے پھول چڑھے اور چڑھے میوا

لڑوون کو بھوگ لگے سنت کرے سیوا

جے گنیش۔ جے گنیش۔ جے گنیش دیوا

ماتا جا کی پاروتی پتا مہا دیوا



رگو پتی راجا رام۔ پتی تہ پاون سیتا رام

سیتا رام سیتا رام بجہ من پیارے رادے شام

جل میں رام، تھل میں رام، سارے جگ میں رام ہی رام

رگو پتی راجا رام۔ پتی تہ پاون سیتا رام

جے روگونندن، جے گنشیام، جانکی ولہب سیتا رام

رگو پتی راجا رام۔ پتی تہ پاون سیتا رام



شیو ہر شنکر گوری شام۔ وندے گنگا دھرم نشکام

شری رودھرم پوشیتہ وسیوانم ہر ہر کاشی پورنا تھم

بجہ پالہہ لوچن پرمانندہ، نیل کنٹھ تم شرنم۔ شیوہ اکرن کونجن

سیوک کے پرتی پالا، اوم آواہ گمن مٹا دوشنکر بجہ شیوہ بارم بھارہ

اوم شیوہ ہر شنکر شمشو سدا شیوہ شیوہ۔ ہرہ ہرہ سدا سدا شیوہ شیوہ۔

سرومنگل، منگلے، شوے سردارتھ، سادھکے،

شرنیے، ترمبھکے گوری ناراینی نموسٹوتے۔



ہندراکھی

ہندراکھی، نامہ، سادیوی۔ دیوتہ، سَم اودا، ہرتا، گوری، شاکمہری،
 دیوی۔ دُورگا، نامنی تی، وِشُرتا، کاتیا، یہ نی، مہادیوی، چنڈرگھٹا، مہاتہ
 پاہ، گائیتری، ساچہ، ساوتری، بڑھانی، بڑھمہ، وادی، نارانی،
 بھدرکالی۔ رُودرانی۔ کرشنہ، چنگلا، اگنی، جوالا، رُودر، مَوکی۔ کالہ،
 راتری، تپہ سیونی، میگھ، شینا، سہراکھی۔ وِشُنو، مایا، جلودری، ہُودری،
 موکھتہ، کیشی، گھور، رُوپا، مہابلا، آندہ، بھدرجا، نندا، روگہ، ہمسہ تری،
 شوپڑیا، شو، دُوتی، گرالی چہ۔ پرتیکھشیا، پرمیشوری، ایندرا، چنڈر،
 رُوپاچہ، ایندر، شکھتی، پرا، پنا، مہیشا، سُر، سَم، ہرتی، چامندا، گرہ،
 دیوتا، وراہی، نارسم ہی، چہ، ہی ما، بھیرو، نادنی، شُرتی، سمرتر، دھرت،
 میدھا، ویدیا، لکشمی، سرسوتی، آندہ، وجیا، پورنا۔ مانس، توشا، پراجہ
 تا، بھوانی، پاروتی، دُرگا۔ پیئے مہ وِتیہ، امبھکا، شوا، شوا بھوانی،
 رُودرانی، شنکر اُردھ، شری، رینی، بی تیئے، نامہ، پدیئے، ستوتا، شنکرینہ،
 دھی متا، آیور، آروگھیم، ایشوریم، سکھ، سمپتی، کارکم، کھنہ یا، پسمار،
 کوٹھاد۔ تاپ، جور، نواریم، شتم آور، تہ یت، یستو۔ مَوجہ تے،

وینادھ، بندھنات، آور، تہ یَت، سہسریہ نہ۔ لہتے، وِچھ تَم، پھلم، راجیہ،
وِشَم، اواپنوتی، سَتَم، ایو، نہ، سَم شیاہ، لکھنیم، ایکم، جپت، یہ سَتو۔
ساکھیات، دیوی بھ وِشِستی، تِز کالم، پٹھ تے، نیہ تیم۔ دھنہ، دھانیم،
چہ، سَم پہ واہ اُردھ، راترے، پٹھت، سَتَم۔ مَوچہ تے، پاپہ، بندھنات
اَندر سَتوترَم، پَدَم، پونیم۔ جہ پے تو، پھلہ، وِردھ نَم، وِناشائے،
روگانام۔ آپہ، مڑتیوم، ہریتوتہ، راجیارتھی، لہتے، راجیم، دھنارتھی، وِپولم،
دھنم، تچھا کام، تُو، کامارتھی۔ دھرمارتھی، دھرمم، اکھنیہ یَم، وِدیارتھی،
لہ تے، وِدی نام۔ مَوکھنارتھی، پَرَم، پَدَم، ایند رینہ، گتھ نَم، سَتوترَم۔
سَتَم، سَتَم، نہ، سَم شیاہ اِتہ، شڑی، ایندراکھی، سَتوترَم۔

سرومنگل، منگلے، شوے سردارتھ، سادھکے،
شرنیے، ترمبھکے گوری ناراینی نموستوتے۔



اوم جے جگدیش ہرے۔ پر بھو جے جگدیش ہرے
بھگت جنوں کے سنکٹ چھن میں دور کرے
جو دھیاوے پھل پاوے، دُکھ ونہ شے من کا

اوم جے جگدیش.....

سُکھ سمپتی گھر آئے، کشتِ مٹے تن کا

ماتا پتا تم میرے شرن گھوں کس کی

اوم جے جگدیش.....

تُم بن اونہ دُجا آس کروں جس کی

تم پورن پر ماتم، تم انتریامی

اوم جے جگدیش.....

پار برہم پر میثور تُم سب کے سوامی

تُم کرونا کے ساگر، تُم پالن کرتا

اوم جے جگدیش.....

میں سیوک تم سوامی کر پا کرو بھرتا

تُم ہو ایک گوچر، سب کے پران پتی

اوم جے جگدیش.....

کس پدھ ملوں دیا مے تُم کو میں کُتی

دین بندھو دُکھ ہر تام رکھشک تم میرے

اوم جے جگدیش.....

اپنے چرن لگاؤ دوار پڑا تیرے

وشے وکارِ مٹاؤ، پاپ ہرودیوا

اوم جے جگدیش.....

شر دھا بھکتی بڑھاؤ ستن کی سپوا

شام سندر جی کی آرتی نس دِن جو گاؤے

کہت شِوانند سوامی بخت ہرے ہر شہو

من وانچھت پھل پاوے۔ اوم جے جگدیش ہرے۔

جے شکر

بھولے بھولے ناتھ ہرے جے امر ناتھ ہرے۔

جے رادھا کرشن ہرے

جے نارائن جے پور شتوم، جے وامن کم سارے

اودھر مام سوریش وناشن پتو ہم سمسارے

گھورم ہرم نرکے ریپو، کیشو کلمش بھارم

مام انوکم پیہ وینم انا تھم کرو بھو ساگر پارم

جے جے دیو جیا سوسودن جے کیشو جے وشنو

جے لکھی مکھ گمل مدھو ورتہ جے دشنکندھر جسنو

گھورم ہرم نرکے ریپو کیشو کلمش بھارم

یڈاپہ سکھم اہم گلہ یامہ ہرے نہہ کم اپہ سہ ستوم

تت اپہ نہ منجیتہ مام ادم اچتہ پوتر کلتر ممہ توم

گھورم ہرم نرکے ریپو کیشو کلمش بھارم

پنر اپہ جنہ نم پنر اپہ مرنم پنر اپہ گر بھ نو اسم

سوڈم الم پنر اسمن مادھو مام اودھر نجہ داسم

گھورم ہرم نرکے ریپو کیشو کلمش بھارم

توم جنہ نی جنکہ پڑ بھر اوجتہ توم سوہرت کلہ مَترم
 توم شرنم شرناگت و تسلہ توم بھو جلدہ دہہ ترم
 گھورم ہرم نرکہ ریپو کیشو کلمش بھارم
 جنک سوتا پتہ چرن پراینہ شکر منور گیتم
 دھارے منسہ کرشنہ پور شوتم وارے سنسرتہ بھیتم
 گھورم ہرم نرکہ ریپو کیشو کلمس بھارم
 مام، انوکمپیہ۔ دینم، اناتھم۔ گرو بھو، ساگر، پارم



اوم ہر ہر مہادیو

۱ جے شوا اومکارا۔ سوامی جے شو اومکارا۔ برہما وشنو سداشو۔

بھولانا تھ مہیشور۔ اردھانگے گورا..... اوم ہر ہر مہادیو

۲ ایکانہ نہ، چترانہ، پنچانہ، راجے، شو جی، پنچانہ راجے، ہنسانہ،

گروداسنہ، ورشہاسنہ ساجے..... اوم ہر ہر مہادیو

۳ (دوبھوجہ، چار بھوجہ، چتر بھوجہ، دسہ بھوجہ، تھو، سوہے۔ شو جی

دسہ، بھوجہ، تھو سوہے۔ تینوں ایک سو روپا، ترہوم من موہے..... اوم ہر

ہر مہادیو

۴ اکھیہ مالا، ونہ مالا، روٹڈ مالا دھاری، شو جی روٹڈ مالا دھاری۔

چندن عمر گہ مد سونے پن، بھالے ششی دھاری اوم ہر ہر مہادیو

۵ شوے تا مبر، پیتا مبر، بھسما بھرانگے۔ شو جی بھسما بھرانگے۔ سنہ

کا دک، پیلادک، بھوتا دک، سنگے اوم ہر ہر مہادیو

۶ کرم دھینے کرم منڈلہ چکر، ترشول دھرتا۔ شو جی چکر ترشول دھرتا۔

یگ ہرتا، یگ کرتا، یگ پالن کرتا اوم ہر ہر مہادیو

۷ تینوں ایک سورؤپا، انتر نانترو۔ شو جی انتر نانترو سو۔ منہ

مانگت، پھلہ پاوت بھو سا گر ترسو اوم ہر ہر مہادیو

۸ جے شو اومکارا، سوامی شو اومکارا، برہما، سد شو، بھولانا تھ،

مہیشور، اردھانگے گورے اوم ہر ہر مہادیو



جانو:

۱۔ کرم یوگ:۔ جو منش کرم میں اکرم اور اکرم میں کرم دیکھتا ہے۔

۲۔ گیان یوگ:۔ جو آتما کو سمپورن پرانیوں میں اور سمپورن پرانیوں کو آتما میں دیکھتا ہے۔

۳۔ بھکٹی یوگ:۔ جو سب کچھ مجھ میں اور مجھ کو سب میں دیکھتا ہے۔

بھگوان کرشن کی استوتی :-

ہر دیس میاںس یکر کورمٹ نواس۔ نیرو کرشنس ستی کھیلوراس
نیرو کرشنس ستی رادھا کرشنس، پنہ نس کرشنس ستی ستی کھیلوراس
کرشن چھم ہرتا، کرشن چھم کرتا، کرشن چھم مول، موج، بندہ بھراتا
کرشن چھم سورے، یس ستی چھم واس۔ نیرو کرشنس ستی کھیلوراس

تم لوکھ لاران کھورنہ واری۔ یم نی مری کنسی گئی
مری شبد ستی کالن تہ کھو تراس۔ نیرو کرشنس ستی کھیلوراس
دوکھ تہ دادر کتہ گئی تمنی لوکن، یمو رادھا کرشن منس منز لوب
تمنی چھ رادھا کرشنن پور پور وشواس۔ نیرو کرشنس ستی کھیلوراس
برہما، ویشنو، مہیش تمن تہ رادھا کرشن منس منز اوس

دیوی تہ دیوتا رو زتھ اُمس چھ داس۔ نیرو کرشنس ستی کھیلوراس
وتہ پٹھ مہ تر اتم ہاؤم پٹن اول، رادھا کرشناژی چھکھ میوئے مول
اندکار کاسم ہاؤم پٹن پز کاش۔ نیرو کرشنس ستی کھیلوراس



اوم نمو بھگوتی واسدیوائے۔ اوم شری کرشنائے نمو نما (۵ بار پڑھنا)
شوائے نما اوم، شوائے نما اوم، اوم نما شوائے (۵ بار پڑھنا)

اوم بھو، اوم بھواہ، اوم سہا، اوم مہا، اوم جنہا، اوم تپاہ، اوم ستم، اوم تت
سوتورو رنے یم برگھو دیو سے دہی مے، دیویونا، پرچودیات۔ آپو جوتر
رسوامرتم بھور بھواہ سواہ۔ (۵ بار پڑھنا)



شرناگتن دیا کر بھگوان رامے رامے۔
شرناگتس کر کرپا، شرناگتس کر کھما، شرناگتس رکھشا کر۔
ٹوٹھتم مے دشنا رپن بھگوان رامے رامے۔
شرناگتن دیا کر بھگوان رامے رامے۔
دادین دوا کر، رُوگن شفا کر، بھگوان رامے رامے



گورس گن:-

ست گور و تھ ہاومے ایلچ راز پنہ نے بھاوتم
واتہ ناو زیم پور منزلس، اڈوتے پنہ تزاوہم
اؤن تہ زؤن چھس کیناہ خبر چھم کورگن لگہ مینون پان
تہ تھ نہ راوے انہ گٹس منز تھف کر تھ پکہ ناو زیم
پرہنی چھم ناو گامز بوٹھ مے لاگتم ست گورو

تاریمہ ستر لگہ سدرس، تی کرن ہچھ ناوتم
 تی پرن ہچھ ناوتم، تی وُن ہچھ ناوتم
 تی بولن ہچھ ناوتم، واستاؤزیم پور مزلِس اڈ و تے پینہ تراوہم



اوم سروے بھونت تہ سوکھنا۔ سروے سنتو نرامیا۔ سرویے بھدرانی پشتو
 مام کچت دُکھ باگ۔ یھو بیت۔

آواہنم نیو جانامی۔ نیو جانامی پوجنم۔
 پوجا بھاگم نہ جانامی، کھمتام پر میثور۔
 منتر ہی نم، کریا ہی نم، ودھی ہی نم، چہ یت گتم،
 تت سروم کھمتام دیو کریہ پار میثور۔

او بھیا م بھیا م جانو بھیا م، پانی بھیا م، شرسا، اورسا، وچسا، منسا
 نمسکارم کرومی نماہ۔

آدھامنٹ جھک کر نمسکار کرنا۔

توم یے و ماتا چہ پتا توم یے و بندو شچہ، گورو توم یے و،

توم یے ویدا، درونم، تم یے و سروم ممہ واسدیو۔

ماتا بھوانی، نر پتا بھوانی، بندو بھوانی چہ گورو بھوانی،

ودھیا بھوانی، درونم بھوانی، یتو یتو یا مہ تتو بھوانی۔



اوم گپتا ماتا کی ہے۔ گنگا ماتا کی ہے۔ گائیترے ماتا کی ہے، بھارت
ماتا کی ہے۔ اپنے اپنے ماتا پتا کی ہے، براج مہاراج کی ہے،
سب ستن کی ہے، اپکا دشی ماتا کی ہے، ٹکسی ماتا کی ہے، جگت ماتا کی
ہے، سنا تن دھرم کی ہے، وید ویاس بھگوان کی ہے، سیتا پتی رام چندر
بھگوان کی ہے، گوری شکر بھگوان کی ہے۔
ہاتھوں کو کھڑا کر کے بولو:-

جگت پتا رادھا کرشن بھگوان کی ہے۔ ہرے کرشنا، ہرے
کرشنا، ہرے کرشنا۔ ہرے ہرے۔

نوٹ: دھیان کم سے کم ۲ منٹ کریں۔

آرتی کرنے کے بعد صبح سویرے گپتا جی کے کم سے کم دس
شلوک پڑھنے چائیں۔



گور استوتی

گور چھم ساکھشات نارائن، نارائن، نارائن، نارائن
 گور بنہ تمبے نارائن، بمبے شود گڑھن انتہا کرن
 شود پنہ ستی تار بنن، گورو چھم مے ساکھشات نارائن
 گور سُنڈ شبد چھ ویکٹھ تار، یس آسہ گاش سے گڑھ پار
 اوں کیاہ زانہ زگ تے پرن، گورو چھم مے ساکھشات نارائن
 گورو گڑھ مان پئن پان، پانہ مژ ژا ر تو کھ پنی پران
 پانس تہ پران موزان بین، گورو چھم مے ساکھشات نارائن
 گور گوشیش سُنڈ وشواس، یس آسہ وشواس سوک گڑھ پاس
 گور کز پاچھ تکر ہے حاصل سپدان، گورو چھم مے ساکھشات نارائن
 گور سَنز شز دھا گپہ گور بھکتی، یس آسہ بھکتی میلس موکھتی
 آوا گمنن تکر ہے گڑھ ژھن، گورو چھم مے ساکھشات نارائن
 گورو گوشیش سُنڈ بھگوان، شیش تہ چھ آسن گور سُنڈ پران
 دونوے چھنہ آسان اکھ ا کس نشہ بیون، گورو چھم مے ساکھشات نارائن
 گورو چھ مے پانے پانہ بھگوان۔ یکر سُنڈ ناوچھ کز شہ بھگوان
 یہوے کرشن بناویم سرتلہ سون، گورو چھم مے ساکھشات نارائن

گُمار جی گل گنڈتھ کران زارِ پار، ساری دمو پانس پانے تار
گورس بغار چھنے تار بنن، گورو چھم مے سا کھشات نارائن



یتین یتین نظر پیم، تین وچھم کرشنے، تین وچھم، تین وچھم کرشنے
اندر اٹھ اندر وچھم، تہ تہ وچھم کرشنے
نبر نیرتھ نبر وچھم، تہ تہ وچھم کرشنے
آکاش لؤکس پٹھ مے وچھم تہ تہ وچھم کرشنے
پاتال لؤکس تل مے وچھم، تہ تہ وچھم کرشنے
دیوی دیوتا ہن منز وچھم، تہ تہ وچھم کرشنے
بھوتن پریتن منز مے وچھم، تہ تہ وچھم کرشنے
اسن گنڈن یتین وچھم، تین وچھم کرشنے
پانھ پوزا یتین وچھم تین وچھم کرشنے
آدرستکار یتین وچھم، تہ تہ وچھم کرشنے
پر مہ گورس منز مے وچھم تہ تہ وچھم کرشنے
ست گورس منز مے وچھم، تہ تہ وچھم کرشنے
گمار چیس منز مے وچھم، تہ تہ وچھم کرشنے

کرشن بھگوان کی استوتی

کڑشنہ سُنْد ناوِیس زیو پیٹھ کھار

زیو پیٹھ کھار منس منز گار

پربھات سمیس یس کرشنہ ناوسور

انت سمیسیں کھٹے ویمانچے سوار

نَشْكَامِ کَرَمِ یُسِیۃِ پَرِزِ نَاوِ

تمہ کرمہ ستر پپیس تہ تار

گیتائے ماتا پھول یُس بر

رادھا کرشن کھارس پنی سوار

چہ نِس گورس یُس پیتہ پر زناو

تمس نايم راز زانہہ تہ مار

رادھا کرشن چھو پانے بھگوان

سار نے تار بنے پنہ انور

گمار چیس ٹاٹھ پنڑ پتہ دوران

ساری کرشنس کھسواطے بار

تس کتہ ماریم تے کال

تس کتہ ماریم تے کال

سے ناوم پریمہ سمساری

تسکتہ ماریم تے کال

سوی کرم تار یس بھو سا گرس

تسکتہ ماریم تے کال

سوی کرپانس عتر انصاف

تس کتبہ ماریم تے کال

سے گورتا رس بھوہ سا گرس

تسکتہ ماریم تے کال

اے ساری اے سوزی گیتا پران

تسکتہ ماریم تے کال

گُمار جی چھ کرشنس تم حوالہ کران

تسکتے ماہریم تے کال



زپہ مال

منہ جی زپہ مال لولہ پھر ناؤن من سوہ ناؤن شری بھگوان
 من بولہ ناؤن من وچھناؤن من سوہ ناؤن شری بھگوان
 گوہر شہدس ستر گزہ من ملناؤن ارپن کرن گزہ دسپہ کنہ پران
 نتھ پر باتک نیم گزہ تھاون من سوہ ناؤن شری بھگوان
 زیر زیر منہ کئے گزہ پھر ناؤن شاس و شاس زھل امیک زان
 لولہ سان پزیمہ سان دژشن کر ناوان من سوہ ناؤن شری بھگوان
 شمشہ دمہ نیمہ نیم گزہ دارن کام کروہ، لوب گزہ پانے گالن
 امی پانہ من شزان کر ناؤن من سوہ ناؤن شری بھگوان
 ہی کزشنہ وتم چھما پرارن پر آرک پر آرک لوسمت چھو میون پان
 آتش چھم کزشنو کینزھائے پاروم من سوہ ناؤن شری بھگوان
 پانو ژتہ پنن پان تارن کزشنہ ژرن ہند دھیان کر
 رادھا کزشن گزہ لولہ للیہ ناؤن من سوہ ناؤن شری بھگوان



وو با وو

پز اپز استن بنہ کرمہ لون
 پوز چھ پزے، مانتو یہے چھ پز کتھ
 نی وو کھ تمہ ستر بنہ کرمہ لون
 پانو کونا چھکھ تی ژ سواران
 تارس تار گتھ پانے دین
 پانو کونو چھکھ تی ژ پران
 درشن کر تھ گتھ پیٹہ نیرن
 پانو کونو چھکھ تی ژ کران
 رادھا کرشن گتھ پیٹہ ژھارن
 شم دم ییم نیم گتھ دارن
 شواس وشواس بناو منک دھون
 گور شبد ستر گتھ دھیان دارن
 تمہ ستر بنکھ ژتہ نند لون
 از تام اہنکارن وتہ ڈونس
 ونہ نا ژپر گو ژٹھ چون میون
 وو با وو، لون بالون
 آزار ویزار ستر وتہ کچھ
 وو با وو، لون بالون
 بیمہ ستر بھوسا گرچھ تار بن
 وو با وو، لون بالون
 بیمہ پر بنہ ستر درشن چھ بنان
 وو با وو، لون بالون
 بیمہ کرنہ رادھا کرشن میلان
 وو با وو، لون بالون
 زندگی چھنہ برؤسہ گتھنہ پران
 وو با وو، لون بالون
 گور وودیشہ گتھ من پھیرن
 وو با وو، لون بالون
 ونہ گس راہ چھم سورے پانس
 وو با وو، لون بالون

بی چھوی حاجتھ تی منگ تَس

وو با وو، لون بالون

ساری پانس پانے دمو تار

وو با وو، لون بالون

ہشیار روز تو پرتھ بھاتس

بربھات سمیس گڑھنہ شوٹگن

گمار جی گل گنڈتھ کران زار پار

سندھیا سمیس گڑھ پاٹھ کُرن



نوٹ: سندھیا سمیس گڑھ ٹی۔ وی بند کُرن۔ سندھیا ژونگ گڑھ

زالن۔ صُجن گڑھ براند پُش دین۔ سنہ و ارن گڑھ لولہ سان پونی

بُرن۔ اُتی چھ دے ٹوٹھن۔



مار چھس گومت چار کرتم

مار چھس گومت چار کرتم

مار چھس گومت چار کرتم

گاشدار اُستھ چھس اُون بنان

مار چھس گومت چار کرتم

زانان بہ چھس کاٹھہ چھنہ میوئے زانتھ بہ مانان سورے میوئے

آوا گمنہ منز موکلاوتم

بر بر متیو متہ پھر ناوتم

گائل اُستھ چور چھس بنان

اِینی اُچھن گاش میے اتم

میون کر کر مہ و تہ راو راوتم مار چھس گو مت چار کر تم
 اکہ لہ کر شنو سون تہ پکھنا زخم سانب مرہم کر کھنا
 دود مت یہ دل میون تہ شیہلاوتم مار چھس گو مت چار کر تم
 اکہ گر دز اس تہ پیہ گرس تراس زانہ نہ تہ گن بہ شرن آس
 گر گر وونی مہ پھر ناوتم مار چھس گو مت چار کر تم
 اہ بور ہتھ چھس از دوران وانج گر مین چھم نہ سوران
 گڑھ کور گو ب بور تہ لو تہ راوتم مار چھس گو مت چار کر تم
 کمار جی منڈ لی ہتھ چھ آمت باے راجہ چون دربار تراثت
 سار نے وانی سید کر تم مار چھس گو مت چار کر تم



گپتا پرے

شری کرشنہ مینا نے ست گوریے گپتا پرے گپتا پرے
 گپتاہ و نتھ تہ پار تھس او سوے بھکت ہونکھ تھس رتھس
 گپتا پرے گپتا پرے گپتا پرے
 گپتاہ و نتھ پنے نہ موکھ کر گنگا دڑاہ چانہ پاد کر

مہا تمہ تار آسہ بوسریے
 گپتا پر بھاتن یس پرے
 بین تہ ستر تار بھوسریے
 کتہن انین گاش اوٹھ
 تار کتھکھ لنگی ییمہ بھوسریے
 گپتا گینان کرشنہ باوتم
 باستم مے کرشنو زر زرے
 راگ دوش گرتھ تراوٹے
 مل زلبہ تہ تار بنہ بھوسریے
 اہنکار بھگوان گاتم
 متہ پھر ناوتم گر گرے
 بھارت زگتس کر دیا
 کامناہ کاستم ست گورے

گپتا پرے گپتا پرے
 زندے سہ بھوسا گرس ترے
 گپتا پرے گپتا پرے
 کتہن کلین زیو دژتھ
 گپتا پرے گپتا پرے
 کنتی نندن مے تہ زاتم
 گپتا پرے گپتا پرے
 کام کرو دھ گرتھ گائے
 گپتا پرے گپتا پرے
 گینا نک مے ژونگا زاتم
 گپتا پرے گپتا پرے
 ییم گپتا پرن کر زبکھ رکھیا
 گپتا پرے گپتا پرے



هتو پانو

هتو پانو پو تو پائيس
 گس بکاري پي انتھ سميس
 کم کار کرتھ ماجه پانه زاکھ
 کرمه پهل پني ستر بهتھ آکھ
 گزٹہ بلہ لوگمت چھکھ پهل پشنس
 گس بکاري پي انتھ سميس
 پوز اپز کرتھ پي ٿ زہنک
 زھوٹ زيوٹھ کرتھ پي ٿ مينکھ
 چھه موبو دسورہ چتره گفٹس
 گس بکاري پي انتھ سميس
 هاپانه اتھ گن کرتھ نظر
 وچھکھ ييلہ پانے پئن دفتر
 تته گس بز وٹھ پکھ دزمہ رازس
 گس بکاري پي انتھ سميس
 لوکچار رووم گندنس ستر
 ياؤن گوم کام کرو دس ستر
 بجرک تاون رو دم نہ حيس
 گس بکاري پي انتھ سميس
 پوئس تہ پائيس گس چھه ذمہ دار
 يتھ پانه زنيکھ تته کھسي بار
 شميمبھ کا کہ زار و زبھگوانس
 گس بکاري پي انتھ سميس



ترپون

نوٹ :- ترپن سور یہ نکلنے کے بعد کرنا چاہیے۔

ترپن کے وقت پہلے مہینہ پکھش - تھی اور وار کا نام لیں۔ اُس کے پشچات پتروں کا نام لیں۔ جیسے :

پکھش :- شگلہ پکھش سے / کڑشہ پکھش سے

تھی :- پرتی پدی - دوتی یہ سام - ترتی یہ سام - چتر تھیام - پنج

میام - ششٹھیام - سپت میام - اشٹ میام - نومیام - دس میام - ایکادشیام - دوا دشیام - تریو دشیام - چتر دشیام - پورنہ یاگ / اموسیام -

وار :- رووا سرانہ تایام - سوم و اسرانہ تایام - منگل و اسرانہ

تایام - بُدھ و اسرانہ تایام - گورو و اسرانہ تایام - شکر و اسرانہ تایام - شنی و اسرانہ تایام -

پتروں کے نام لینے کی ودھی :- پتا کا ہو تو پترے (پتا کا نام) پتا

مہائے - (دادا کا نام) پر پتا مہائے - (پردادا کا نام) - ماتا - ماترے

(ماتا کا نام) ماتا مہے (ماتا کی ساس کا نام) - پر ماتا مہے (ماتا کی ساس

کی ساس) - نانا - نانا کا نام - ماتا مہے (پر نانا کا نام) - پر ماتا مہائے - اس

کا پتا جو ہو - نانی - ماتا مہے - پر نانی - پر ماتا مہے (اُس کی ساس) -

ترپن کرتے سے خیال رکھیں کہ یدی ماتا پتا جیوت ہو تو ان کا نام نہ لیں۔ پتروں کے نام کے ساتھ گو تر کا نام بھی لینا ہوتا ہے۔ جیسے:-

اوم ت ست برہمہ اودے تاوت تنھو اُدے ماسے کرشنہ / شکلہ
پکھش سے پرتی پدی تنھو منگل وار سرانہ تایام۔ پتا مہامے (دادا کا نام)
پر پتا مہامے (بڑ دادے کا نام) پترے (پتا کا نام) پتا مہیے (دادی کا
نام) پر پتا مہیے (بڑ دادی کا نام) ماترے (ماتا کا نام)۔ ماتا مہامے۔
(نانا کا نام) پر ماتا مہامے (اس کے پتا) ماتا مہیے۔ (نانی کا نام)
پر ماتا مہیے۔ پر نانی کا نام اس کے آگے وردھ پر ماتا مہیے آدھی کا اچارن
بھی کر سکتے ہیں۔ ہر نام کے ساتھ گو تر جیسے۔ بھاردواجے / شانڈے /
داترے / رشنہ کنگارے آدھی۔

بائیں ہاتھ کے انگھوٹے سے جل گراتے ہوئے پڑھیے ترپیتام۔

ترپیتام۔ ترپیتام۔

اگر تنھیں دیوا دیو ہو تو دو تیمام سام پر تا ترتی یسیام پڑھیں۔ ترپن
کے سمیے یکنو پویت بائیں بازو میں رکھیں۔ سور یہ بھگوان آدھی کو جل
دیتے سمئے یکنو پویت دائیں بازو میں رکھیں۔



گورو برہما۔ گورو وشنو۔ گورو ساکھشات مہشورا
گورو دیوا جگت سروم۔ تسے شری گوروے نمونما
گورو برہما۔ گورو ویشنو۔ گورو ساکھشات مہشورا



یُس سار ہے زگتس گورو چھ آسُون

تس شری گورس آسَنی سون گل گنڈتھ نمسکار

اُمس گورس ژھانڈان گر گر پھورس ہر گر میو لم اکوے جواب

گنڈھ گر پانس مژر پٹن بر تتی میلی سورے جواب

عمر گیم پٹن تہ پڑد پڑناوان

یُس اوس پڑناون سہ پڑنووم نہ زانہہ

اصلی ٹھکانہ لم نہ زانہہ

تگیم نہ پٹن پاد پڑناونی زانہہ

یہ پڑن اوسم تہ پڑم نہ زانہہ

تجیم نہ اصلی کتاب پڑناونی زانہہ

ریتن تہ وری سن کران حساب

عمر گیم پکان پکان

ونہ کس راہ چھم سورے پانس

عمر گیم پکان تہ لیکھان

ونہ کس راہ چھم سورے پانس

عمر گیم دوہ تہ رات گنڈران

ونہ کس راہ چھم سورے پانس
عمر گیم منگان منگان

ونہ کس راہ چھم سورے پانس

یے چند ژور بنان چھ بڑی ناسور

ونہ کس راہ چھم سورے پانس

اڈ وتہ نندر پتھ منزل رووم

باو ہا کس بوز ہم کس

ونہ کس راہ چھم سورے پانس

موہ چے نندرے نندر پائوم

کامن تہ کرون وتھ راوراوم

ونہ کس راہ چھم سورے پانس

عمر گوم شرن پتھ پئن پان ماران

للہ وئن: مے وچھمکھ دوہے پانس پانے ماران

مے دپوس: کیناز چھکھ پئن راہ لؤکن کھاران

دپمس کونہ چھہن پئن یار گارن

ونہ کس راہ چھم سورے پانس

تگم نہ سیمے پرز ناؤن زانہہ

یس اوسم منکن تس منگم نہ زانہہ

تگم نہ چند ژور پرز ناؤن زانہہ

ونو کس بنان پانے پانس ناسور

تگم نہ بدکھوے پرز ناؤن زانہہ

یووم نہ کائہ پئن دود

یتہ کس چھم پئن وچھم ساری چند ژور

تگم نہ یے پرز ناؤن زانہہ

گاشس کرئم انہ گئے

گڑھ کور چھم نہ کینہہ تہ خبرا

تگم نہ وتہ ہاوکھ پرز ناؤن زانہہ

وونہ چھم یے وار وار ماران

سہ یار نہ چھمران نہ چھ کائہ ماران

تگم نہ پئن یار پرز ناؤن زانہہ

عمر گوم گورس پتہ پتہ دوران
تگم نہ گور شبد پرز ناؤن زانہہ
و نہ گس راہ چھم سورے پانس
تگم نہ بر پین مڑ راون زانہہ
گپتا جی چھے ونان! کمار جی کرن پان پین ہشیار

یہ چھے نہ کانسہ ہند سمسار
پیتہ چھی ساری چنڈ کی یار
یاد کروں چھ پین یار
یُس چھے وفادار، یُس دیے تار
ساری گئیہ اتھ موران
یہ چھنہ کانسہ ہند سمسار
یہ بیم گئیہ ساری پران پران
یہ چھنہ کانسہ ہند سمسار
تگم نہ سمسار پرز ناؤن زانہہ
یہ یس چھس گس چھس سہ تہ پرز ناؤن زانہہ
و نہ گس راہ چھم سورے پانس
عمر گوم کمار جی کمار جی بوزان

تگم نہ آتمہ گیان پرز ناؤن زانہہ
چانی گپتا کرشہامودر تہ مپٹھ
چانی گپتا اسہ تھ چھے ہاوان
بادان کرشنو چانی سپر

وَنہ کس راہ چٹھم سو رے پانس
تنگم نہ گپتا ماتا پرز ناؤنی زانہہ
گور دیو لکٹو چائین پادن
چانی ستر بنیوم آند
ینہ مے روٹے چون دامن
تے آوے تہ آئند
وَلیو ساری سمو کسی رز لمو
پنہ نس گور مہاراجس کرو نمسکار
کرو پنہ نس بھگوانس گلو گنڈتھ نمسکار
تس پیہ آرتہ بوڑ زار پار



گپتا ماتا کی آرتی

سداچت کو شانتی پہنچانے والی نئے نئے سدبھاومن میں لانے والی
تو ہی کلیان وشو کا ہے کرنے والی تو ہی برہمہ سُرورپ مکتی کو دنیوالی
سکل پاپوں کج میل کو تو ہی مٹانیوالی دکھی کو بھوسند سے پار لگانے والی
ارتھ :-

ہے گپتا ماتا تشداچت کو شانت کرنے والی اور آند کو دے والی ہے۔ تیرے
سوادھیائے سے ہر دے میں نئے نئے سدبھاؤ پیدا ہوتے ہیں۔ تو ہی
سنسار کا کلیان کرنے والی اور برہمہ سُرورپ کی پراپتی روپ مکتی کو دینے
والی ہے۔ ہے ماتا آپ بھگوت پراپتی کا بڑا سادھن ہے۔ اور سب

پاپوں کے میل کو نشٹ کرنے والی ہے۔ سنسار ساگر میں ڈوبتے ہوئے
 دکھی جیوؤں کو پار کرنے کیلئے جہاز روپ ہے۔ اور آتم گیان کے
 بڑھانے والی ہو۔ ماتا ہمیں اب دان دو..... کہ ہم تمہارے سدا پدیشوں
 کو ہردے میں دھارن کر کے اپنے منش جیون کو سچھل کریں.....
 اوم شانتی شانتی شانتی۔



گپتا جی کا مہتو

گپتا گیان کا سورج ہے۔ شکھشا کا رتنا کر ارتھات ساگر ہے۔ گپتا جی
 کے سوا دھیائے سے جگت کے رہسہ کھل جاتے ہیں۔ ہتیا، اوشواس اور
 گوسنکار دُور ہوتے ہیں۔ اہم بھاؤ اور اہنکار مٹ کر آتم بھاؤ کی پراپتی
 ہوتی ہے۔ دھرم کا سچا سوروپ پرکٹ ہوتا ہے۔ کرتوی کا گیان ہوتا
 ہے۔ ستیہ کی پراپتی ہوتی ہے اور آتم گیان ہوتا ہے۔ سنسار کا موہ ہٹتا
 ہے۔ ستیہ اسیتہ وچاروں کی شکھستی بڑھتی ہے۔ راگ دُولیش مٹ کر
 پروپکار میں من لگتا ہے۔ دُکھ، بھئے، شُوک وغیرہ شانت رہتا ہے۔ کام
 کُردھ کا ناش ہوتا ہے۔ بُرے مالموں سے من ہٹتا ہے۔ اندریاں وش
 میں رہتی ہیں۔ آہار، نیند، بھوگ آدی نیم سے ہوتے ہیں۔ مرتیو کا بھئے

ہٹ جاتا ہے۔ انت کال میں جیو کو دیو لوک مل جاتا ہے۔ ارتھات پر م
آنند آنند روپ موکھش کو پاتا ہے۔

اس طرح گپتا کو وچار پوروک پڑھنے کے بے شمار لا بھ ہوتے
ہے۔ دُنیا میں سچے سکھ کو پراپت کرنے کے سبھی سادھن گپتا میں مؤجود
ہیں۔ اور آخر کار سب آتم بھاؤ کی پراپتی ہو کر موکھش مل جاتی ہے۔
اسلئے گپتا ماتا سے بھی بڑ کر ہت کرنے والی ہے۔ گھر گھر میں گپتا جی
ہونی چاہئے۔ اور ہر ایک استری کل پُرش کھیلنا لحاظ مذہب ملت گپتا کا
پڑھے۔ کیونکہ گپتا کی تعلیم عالمگیر ہے۔ سچ بات تو یہ ہے کہ:-

ہری سمان داتا نہیں پریم پنتھ سم پنتھ

گوروسمان بجن نہیں گپتا سم نہیں گرنٹھ

ایک کوئی نے کیا اچھا کہا ہے:-

جوگی تا ہی جائے جو گپتا ہی جان

جوگی تا ہی نہ جائے جو گپتا ہی نہ جان



شریمد گیتا کا مہاتمہ

تو ماتا تو ہی پتا، بندھو سکھا تو آیش

تو ودھیا تو دھن میرا سب کچھ تو جگدیش

گیتا شاستر پنیہ میے جو بن پڑھے پڑھائے

بھئے شوک آدھی رہت ہو ویشنو پد سو پائے

گیتا کو جونیت پڑھے۔ پڑھکر کرے پر نام

اُس کے پورب جنم کے ناشے پاپ تمام

ریہہ کا میل ناتن ہیت جیو کرے سنان

جل مل ناتن ہیت گیتا جل کو جان

ہے پر ماتما:-

ہے پر ماتما تو میری ماتا اور تو ہی میرا پتا ہو۔

ہے جگدیش میری ودھیا اور دھن وغیرہ بھی سب کچھ تو ہی ہے

جو پُرش اس پر م پوتر گیتا شاستر کو پڑھتایا پڑھاتا ہے

بھئے اور شوک سے چھوٹ کر ویشنو پد کو پاتا ہے

بھگوان گیتا جی کو اٹھارویں ادھیائے کے ۲۸-۲۹-۷۰ ویں شلوک میں

کہتے ہیں:-

شلوک ۶۸ :-

یہہ امم پر مم گوہیم مد بھکتے شواہد داسیتے
بھکتہ مئی پر ام کر تو امام ایو ایشہ تی اسمشیا

شلوک ۶۹ :-

نچہ تسمات منشے شوکچت مے پر یہ کر تمہہ
بھووتا نچہ ہے تسمات انیہ پر یہ ترہ بھوی

شلوک ۷۰ :-

ادھیہ یششتے چیہ امم دھرمیم سوادم آویو
گیان یگینہ تیہ اہم اشٹھ سیام اتی میہ مئی

ارتھ تین شلوکوں کا :-

شلوک ۶۸ :- جو پُرش مجھ میں پر مہ پریم کر کے اس پر مہ رہسہ
یکھت گپتا شاستر کو میرے بھکتوں میں کہے گا وہ مجھ کو ہی پراپت ہوگا۔
اس میں کوئی سندھے نہیں ہے۔

شلوک ۶۹ :- اور نہ تو اُس سے بڑھ کر پر یہ کرنے والا منشوں
میں کوئی بھی نہیں ہے اور پرتھوی بھر میں اُس سے بڑھ کر میرا پر یہ
دوسرا کوئی بولیش میں ہوگا بھی نہیں۔

شلوک ۷۰:- ہے ارجن: جو پُرش اس دھرم میں ہم دونوں کے سمواد
روپ گپتا شاستر کو پڑھے گا اُسکے ذریعے بھی میں گیان یکیہ سے پوجت
ہو جاؤں گا۔ ایسا حرامت ہے۔



شری بھگوان جی کہتے ہیں:- جو آدمی نیتہ گپتا جی کا پاٹھ کرے گا
اور پرانا یم سادھن کرے۔ اُسکے پہلے جنموں کے سب پاپ نشٹ ہو
جاتے ہیں اور بھگوان جی یہ بھی کہتے ہیں کہ جو گپتا جی پڑھتے اور
پڑھاتے ہیں اُس سے بڑھکر میرا اور کوئی پیارا نہیں ہو سکتا۔

جسم کے میل کو مٹانے کے لئے جیسے انسان روزانہ پانی سے
سنان کرتا ہے۔ ایسے ہی جگت کے میل کو دھونے کیلئے ہر روز گپتا جی
روپی جل میں سنان کرنا چاہیے۔ گپتا جی کو اچھی طرح پڑھنا چاہیے۔
اُس پر عمل کرنا چاہیے۔

گپتا جی مہابھارت روپی امرت کا سار ہے۔ جو کہ ویشنو شری
کرشن کے موکھ سے نکلا ہے۔ اس گپتا روپی گنگا جل کو پینے سے آداگمن
کا ناش ہوتا ہے۔ ہم سب کو گپتا جی پڑھنی اور پڑھانی چاہیے۔

گپتا جی کے سات سو شلوک اور اٹھارہ ادھیائے ہیں۔ ان

سات سوشلوکوں میں پہلے اور آخری شلوک کا ارتھ یوں ہے:-

شلوک نمبر ۱:-

دھرمہ کھیت رے کورو کھیت رے سم ویتا یویت سوا

مامہ کا پانڈوش چہ وکم اکوروت سنجیا

شلوک نمبر ۷۸:-

پتر یوگیشورہ کرشنو پتر پارتھو دنور دھرا

تتر شری و جیو بھوتی درھوانیتر میتر مم

ارتھ شلوک نمبر ۱:- ہے سنجے، دھرم بھومی کورو کھیت میں اکھٹے

ہوئے ید کی اچھا والے میرے اور پانڈو کے پتروں نے کیا کیا۔

ویا کھیا۔ سوال! کورو کھیت کو دھرم بھومی کیوں کہا گیا ہے؟

جواب:- کورو کھیت کے وسیع میدان میں بڑے بڑے ویر یودا

لوگ دھرم یدھ میں بڑی دلہری سے لڑ کر کھترے دھرم کا پالن کرتے

تھے۔ اس کورو کھیت کے بارے میں اُنپشد میں کیا گیا ہے کہ برہسپتی نے

کہا ہے کہ یاگیہ، ولیہ یہ کورو کھیت سب جیوں کا برم روپی گھر ہے۔ یہ

پر ماتما کی پوجا کا ستھان ہے۔ اس طرح پراچین گرنھتوں میں کورو کھیت

کی مہما گائی ہے۔ ادھیاتم میں یہ منش شریر میں کورو کھیت ہے۔ جس میں

دیو اُس سگرام ہوا ہی کرتے ہیں۔ ارجن جیو ہے اور شری کرشن پر ماتما۔ اس کے رتھ بھان ارتھات رہنما اور پشت و پناہ ہیں۔ پانڈو دیوی سمپتی کے مالک ہونے کی وجہ سے دیو اور کورو آسری سمپتی (چھل کپٹ وغیرہ) دھرت لاشٹ کے پُتر ہیں۔ دھرت راشٹ نے اپنے بیٹوں کو ”میرے“ کہا۔ اس کا مراد یہ ہے کہ اس کے نزدیک کورو ہی اس کے اپنے تھے اور پانڈو غیر تھے۔ یعنی دشمن تھے۔ اس سے دھرت راشٹ کے دلی جذبات کا پتہ لگتا ہے۔ بخے نے سوچا کہ دھرت راشٹ نہ صرف ظاہری آنکھوں سے اندھا ہے بلکہ باطنی آنکھوں سے بھی اندھا ہی ہے۔ اس کے دل میں نہ رحم ہے نہ انصاف ہے۔ اگر وہ دیالو ہوتا تو اپنے بھائی کے بیٹوں کو اپنے بیٹوں کے مانند سمجھتا۔ بھگوان کا یہ کہنا کہ شریر ہی کورو کھیتر بھی ہے اور دھرم کھیتر بھی۔ اگر اس شریر سے شاستر انوسار کرم کیا جائے تو یہ دھرم کھیتر ہے۔ جیسے پانڈو اگر اس شریر سے شاستر کے وپریت کرم کیا جائے تو یہ کورو کھیتر بن جاتا ہے۔ اس شلوک میں پہلا اکھشتر دھرم ہے۔ دھرم کا مطلب ہے شاستر کے انوسار کرم کرنا۔ بھگوان کی باتیں اور سنت مہاتماؤں کی باتوں سے (ابھوپ) شاستر بنتا ہے۔ دھرم کا مطلب ہے شاستر کے مطابق کرم کرنا۔

شلوک نمبر ۷۸ ارتھ:-

جہاں یوگیشور شری بھگوان کرشن ہے اور جہاں گانڈیو دھنش
داری ارجن ہے۔ وہی پرشری وجے اور ایشوریہ اور اچل نیتی ہے۔ ایسا
پرانت ہے۔

بھگوان کرشن (پریم ولول وکرتویہ)

گانڈیو دھنش داری ارجن (کرم)

ارتھات:- جو کرم پریم سے، کرتویہ سے کیا جاتا ہے وہ ہی کامیاب
ہوتا ہے۔ وہی آنند وہی پوجا ہے۔

ویاکھیا:- مطلب یہ کہ جہاں پر سرب آتما مہا یوگیشور شری
کرشن بھگوان ہے اور جہاں شرناگتی کا مجسما مہاویر ارجن ہے ارتھات
جہاں سب آتم بھاو ہے اور ودھیاء، بل اور بدھی رس سرب آتم بھاو کو
گرہن کرنے والی ہے۔ یقیناً وہی پر راج لکھشمی ہے۔ سب طرح کی
شو بھا اور کیرتی ہے۔ وہی وجے، وجے اور وجے ہے۔ اور وہی پر سب
ایشوری ایشوری اور تیج ہے۔

جہاں پر سمتا ارتھات ایکتا نہیں ہے اور اسکو گرہن کرنی والی
بدھی نہ ہو۔ وہی پر سب طرح کے دوکھ، کشٹ، بدنای اور مورکھتا وغیرہ
دوش ہے۔

پیارے بھکتوں

اگر شنائی چاہتے ہو، آئند چاہتے ہو تو گیتا جی پڑھو اور پڑاؤ۔ اس سے بڑھکر اور کوئی اُوپاے نہیں ہے۔

بھگوان جی کو اپنا مانتے ہیں۔

یہی بھگوان جی نے پہلے اکھشر ”دھرم“ اور آخری اکھشر ”ممہ“ میں بتایا ہے۔

ویا کھیا:- بھگوان جی نے کہا جو میری باتوں پر میرے بھکتوں

کے باتوں پر (شاستر) عمل کرتا ہے۔ پریم کرتا ہے وہ ہی میرا بنتا ہے۔ اُسی کو میں اپنا مانتا ہے۔ اُسی کا نام گورو پڑا ہے۔



گیتا ابھیاس کا نعرہ حق

سب لوگوں کے دوکھ دُور ہوں۔ سب لوگوں کا بھلا ہو۔ سب لوگوں کو ست بُدھی مل جائے۔ سب لوگ سب طرح سے خوش رہیں۔ درجن بجن بن جائیں۔ بجن شنائی پر اپت کریں۔ شانت لوگ بندھن مُکت ہو۔ اور مُکت لوگ دوسروں کو مُکت کریں۔ ارتھات: ہے سادھو! ایسا کون سا

شرن رہسیہ پرداینی، سب دوہی سکھ کرنی، جے بھگوت گپتے
 راگ دُویشو دھارینی، کرنی مود پردا، ماتا کرنی مود پردا
 بھئے بھو ہرنی ترنی پرمانند پر بھا، اوم جے بھگوو گپتے
 اُسر بھاوِ ناشنی، ناشنی تم رجنی۔ ماتا ناشنی تم رجنی
 دیوی سدگن داینی ہری رس کا بھنی۔ اوم جے بھگوو گپتے
 سمتا تیاگ سکھادنی ہری مکھ کی بانی، ماتا ہری مکھ کی بانی
 سکل شاستروں کی سامنی شریوں کی رانی، اوم جے بھگوو گپتے
 دیاسدھا برساوئی ماتو کر پا کیجئے، ماتو کر پا کیجئے
 ہری پد پریم دھان کر اپنو کر لیجئے، اوم جے بھگوو گپتے



سب کا کلیان ہووے

شریمد بھگوت گپتا کا ستھان دھرم گرنھوں میں سب سے اونچا
 ہے۔ خود بھگوان اس کے وکھتا ہیں۔ اُن کا کتھن لاگپتا مے ہر دیم پارتھ
 ارتھات ہے ارجن گپتا میرا ہر دے ہے۔ گپتا کا اُپدیش عالمگیر ہے۔ وہ
 بلا تمیز مذہب و ملت سب منشوں کو سکھ شانتی کا سندیش دیتی ہے۔
 جو بھاگیہ وان پُرش گپتا جی کو وچار کر پڑھتا ہے منن کرتا ہے اور

اس کے سُنْدِر اُپْدِیشوں کو اپنے جیون میں لاتا ہے۔ اِس کا جنم پھل ہو جاتا ہے۔ اِس لئے ہم سب کو چاہیے:

شرن گپتا کی لو پیارے اگر جیون کو پانا ہے
ملے کھوٹ کنیا سے اگر مُکھتی کو پانا ہے
ہمیں یمراج کے بھئے سے یہی گپتا بچائے گی
گُٹمب پر وار داماد کوئی نہ کام آتا ہے
اگر آتا ہے کچھ پیارے تو گپتا کا اُپْدِیش آتا ہے



مانس کھانا پاپ

مانس کھانا پاپ ہے شاستروں کے آدھار پر۔

سُو ماسم پر ماسینہ یو وردھیتم اچھتی

ناردا، پراہ دھرماتما نیتم سو ویدھتی

ارتھ:- جو دوسروں کے مانس سے اپنا مانس بڑھانا چاہتا ہے وہ نچت

روپ سے دُکھ اُٹھاتا ہے۔

آہرتا چانو متاچہ وشستا کریہ وکری

سنسکرتا چوپ بھوکتا چہ کھا دکاہ سروایو تے

ارتھ:- جو ہتیا کیلئے پشو پالتا ہے۔ جو اسے مارنے کی اچھا کرتا ہے یا اجازت دیتا ہے۔ جو اُس کو مارتا ہے۔ جو خریدتا ہے۔ بیچتا ہے۔ پکاتا ہے۔ پکاتا ہے۔ کھاتا ہے۔ وہ سب کے سب کھانے والے ہی مانے جاتے ہیں۔ تنہا سب پاپ کے بھاگی ہوتے ہیں۔

یہ بھکشیہ یںستہ مانسانہ بھوتا نام جیوتے شنام
بھکشتے تے پی بھوتے ترا تہ سے ناستہ ستہیا

ارتھ:- جو جیوت رہنے کی اچھا والے پرانیوں کے مانس کو کھاتے ہیں وہ دوسرے جنم میں اُنہی پرانیوں دُوارا کھائے جاتے ہیں۔ اس میں کوئی بھی سندھیہ نہیں ہے۔

”مام سہ بھکشیہ یتے یسمات۔ بھکشیہ یشے تم اپی اہم“

ارتھ:- آج مجھے وہ کھاتا ہے تو کبھی میں بھی اُس کو کھاؤں گا۔

پتر پرانی ودھو دھرمہ
ادھرمہ تتر کیدر شہ

براہمنو پتر ماناشی
چانڈالاہ تتر کیدر شہ

ارتھ:- جہاں پرانی پیتا کرنا دھرم مانتا ہے۔ اُدھر کے وِشے میں وہاں کیا

کہا جائے۔ جہاں براہمن ہی مانس کھاتا ہو۔ وہاں چنڈال کیسا ہوگا۔

دیو یگیے پتر شرادے تنہا مانگلہ کرمنیہ

تسیو نر کے واسو یو کڑیات جیو کھاتم

ارتھ:- دیو یکیہ پر پتر شرادھ پر کسی اچھے پرو پوجو مانس کا پر یوگ کرتا ہے اس کو اوشیہ نرک ملتا ہے۔

اچھا ہوتا اگر ہم سمجھ لیتے کہ ہم ہی مرتے ہیں۔ ہم ہی جنم لیتے ہیں۔ کون کس یونی میں آتا ہے۔ ہم اگیانی نہیں جانتے۔ جب تک گیانی نہ بنیں تب تک اگیانی کا کام نہ کریں۔ مطلب ماس نہیں کھانا چاہیے۔



گڑھنہ مشر اوں

۱۔ براند پھش، سنہ و آر، سندھیا ژوٹنگ، ہون میٹھ، شکھ شپد، گھنٹی، پر بھاتس سلہ وٹھن، مائلس ماجہ نمسکار کرن، سندھیا سمیس ٹی۔ وی بند کرن تہ سندھیا وقتہ بند کر گرس منز کاشر پاٹھو کتھ کرنی۔ پنہ نین سنسکارن لول بھرن۔ پانس پانے تار دیسن۔ وہرواد پک پاٹھو گڑھ شرادس تہ لول برن۔ شراد گڑھنہ مشر اوں۔ کاہن دوہن تام کاہ نیتھر کرن تہ ۱۵ وہرہن تام گڑھ یونہ تراؤن۔ کور گڑھ پرنس ستر ستر رن پون تہ پچھناونی۔



منزل پہ جنہیں جانا ہوتا ہے وہ شکوہ نہیں کرتے
جو شکوہ کرتے ہیں وہ منزل کو پہنچا نہیں کرتے



یاد رکھے:-

ہمیں اِتیت کی طرف نہیں دیکھنا چاہیے۔ صرف آگے کی طرف
دیکھنا چاہیے۔ ہمیں دوسروں کی غلطی نہیں دیکھنی چاہیے۔ ہمیں اپنی غلطی
دیکھنی اور سُدھارنی چاہیے۔ کبھی کسی پر شک نہیں کرنا چاہیے۔ شک کرنا
بڑی بیماری ہے۔ ہم سب کو سنسار کا سمندر پار کرنا چاہیے۔

جہازوں کو جو ڈبو دیتا اُسے طوفان کہتے ہیں
جو طوفان کو مٹاتے ہیں اُسے انسان کہتے ہیں

ل چھے ونان:-

اکھا بوڑم دیان اوس غم گڑھی نہ آہن۔ ست آسہ ہا آزاد آسہ ہا۔ عیش
عیش کر ہا۔ مے دیس غم چھو ا کس انسانس دیوتا بناون۔ مے لے غم
اسٹہا برباد آسہ ہا گو مت۔

یوگ کے آٹھ انگ:-

جان کاری کیلئے یہ جاننا ضروری ہے:-

یم، نیم، آسن، پرانا یام، پرتیا کار، داوھنا، دھیان اور سما دھی۔

نیم پانچ:- اہنسا، ستیہ، اسہتہ، برہمچاری، اسپرہ اور گرہ۔

اور پانچ نیم:- سنتوش، تپ، یکیہ، سوادھیانے اور ورت۔



مہا گائیترا پانچ موکھ:-

(جوان سے بنتا ہے)۔

ا۔ پہلا ان میئے کوش

(جو پرانوں سے بنتا ہے)۔

ب۔ پران میئے کوش

(جو من سے بنتا ہے)۔

ج۔ من میئے کوش

(جو گیان سے بنتا ہے)۔

د۔ گیان میئے کوش

(جو آند سے بنتا ہے)۔

ر۔ آند میئے کوش



اوم کا مطلب ہے۔ اکار کا مطلب جو دیکھتا ہے۔ (پانچ مہا بھوتوں

شریر)۔

جو نہیں دیکھتا ہے سو کھشم، شریر

اُوکار:-

جو دونوں کو اپنے میں لے کرتا ہے۔

مکار:-



مہابھارت میں کل ۱۸ اکھیوتی فوج کوروں کے پاس تھی۔ پانڈوں کے پاس ۱۱ اکھیوتی میں سے پیدلی فوج، ایک لاکھ تریا نوے ہزار تین سو پچاس ۱۳۹۳۵۰ ہاتھی، ۲۱۸۷۰، رتھ ۶۵۶۱۰۔ گھوڑے ۶۵۶۱۰۔



جپ مالا کے ۱۰۸ دانے ہوتے ہیں۔ آدتیہ ۱۲ ہن۔
رودرہ کے ۱۱۱ ہیں۔ نوگرہ ۹، سپت ریشہ ۷، وسوسدھی ۸ ہیں۔
مُر وگن ۴۹، کارن ۳، سنت کمار ۴، مہابھوت ۵۔



کشمیری پنڈت (۲۲) چوبیس سنسکاروں کو ہی مانتے ہیں۔ ہم لڑکی کو ۹ سنسکار کرتے ہیں اور لڑکے کو ۲۴ سنسکار کرتے ہیں۔ ہنوسمرنی میں لکھا ہے: اچھننا جایتے شودرا، سنسکارات دوج اچتے
ارتھات:- ہر ایک منش جنم سے شودر ہوتا ہے۔ سنسکار کرنے پر ہی وہ برہمن کہلاتا ہے۔ گیوپویت کا ہونا بہت اوشک ہے۔ پنا یکیوپویت کے کوئی بھی دھارمک کاریہ اتھوا کر یا کرم پورا نہیں ہو سکتا ہے۔

سپرک کریں:-

سوانی گمار جی گپتا ست شنگ آشرم مٹھی
فیروزہ، جموں۔

94191-18500

94191-18500

۱۔ مٹھی کیمپ ۱۱۔

2605415

۲۔ پُرکھو کیمپ۔

2503348

۳۔ امرکالونی۔

01992-245169

۴۔ اُدھم پور۔

26021876

۶۔ مشری والا۔

94191-47740

۷۔ چھنی۔

2596002

۸۔ دُرگانگر۔

بولو:

شری رادھا کرشن بھگوان کی ہے

آئرم کے سال بھر کے پروگرام

گیتا جینتی	:	مارگ شگلہ کچھ ایکادشی	تین دن کا پروگرام
ماگھ کاوت	:	مینے کا پورا رت اور بھاگوت کہتا	
یکمبھ ہون	:	ماگھ پورنیا	۳ دن کا پروگرام
نودرگاہ	:	چیتہ شگلہ کچھ اماوسی سے	۵ دن کا
جنم دن	:	ویشاکھ شگلہ کچھ دوی	۲ دن کا
نرجلا اکادشی	:		ایک دن
گورو پورنیا	:	آشاڑھ پورنیا	
جنم شمشٹی	:	بعد اوس کرشنہ کچھ ستم	
نودرگا	:	اسوج شگلہ کچھ	

सदासी सुन्दर जी गीतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

सदासी सुन्दर के मूरतः

578

पाठ सङ्ग्रह

